

KARELIA- AMMATTIKORKEAKOULU

Fysioterapiakoulutus

Juulia Lyylyuoma
Petra Tiitinen

FYSIOTERAPEUTTIIEN KÄYTÄNTEITÄ KOIRA-AVUSTEISESSA FYSIOTE-
RAPIASSA

Opinnäytetyö
Kevät 2020

Tekijä(t)
Juulia Lyylyluoma, Petra Tiitinen

Nimeke
Fysioterapeuttien käytänteitä koira-avusteisessa fysioterapiassa

Toimeksiantaja
Piia Amper

Tiivistelmä

Eläinavusteisuus tai eläinavusteinen työskentely on kattotermi, mikä pitää sisällään erilaisia eläinavusteisuuden muotoja. Käsittelemme opinnäytetyössämme eläinavusteista terapiaa, tarkemmin koira-avusteista fysioterapiaa, koska kyseisestä aiheesta on Suomessa hyvin vähän tietoa. Myöskään tarkkaa määrää Suomessa työskentelevistä koira-avusteista fysioterapiaa toteuttavista fysioterapeuteista ei ole.

Työmme tavoitteena oli kerätä koira-avusteista fysioterapiaa toteuttavien fysioterapeuttien käytänteitä. Käytänteet kerättiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella helmimaaliskuussa ja tulokset analysoitiin tyypittelemällä. Vastauksia saimme 7 ja vastauksilla tietoomme tuli, että kuntoutus sijoittuu samankaltaisiin käytänteisiin.

Tutkimustulokset olivat yhteneväisiä teoriatiedon kanssa muun muassa siinä, että koiran on todettu lisäävän asiakkaan vuorovaikutustaitoja sekä motivaatiota kuntoutukseen. Koira-avusteisen fysioterapian kohderyhmä on laaja ja toimintaa voidaan toteuttaa niin yksilölle kuin ryhmällekin. Neurologiset potilaat ja muistisairaat ovat tutkimuksen mukaan suurimpia asiakasryhmiä, joiden kanssa koira-avusteisuutta käytetään hyödyksi. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että koira-avusteinen fysioterapia on hyödyllistä etenkin motivaation lisäämisessä sekä vaativien harjoitteiden kohdalla.

Kieli
suomi

Sivuja 53
Liitteet 1
Liitesivumäärä 2

Asiasanat
koira-avusteinen fysioterapia, käytänteet



THESIS
May 2020
Degree Programme in Physiotherapy

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors

Juulia Lyylyluoma, Petra Tiitinen

Title

Practices of Physiotherapists Providing Dog-Assisted Physiotherapy

Commissioned by

Piia Amper

Abstract

Animal-assisted work is a hypernym that includes various forms of animal-assisted activities. In this thesis, animal-assisted therapy and more precisely dog-assisted physiotherapy was studied, because there is very little information available on this topic in Finland. The number of physiotherapists providing dog-assisted physiotherapy in Finland is not precisely known.

The purpose of this study was to collect practices commonly used by physiotherapists providing dog-assisted physiotherapy. The practices were collected with a semi-structured questionnaire between February and March 2020 and the results were analysed using a typology. Seven responses were received and the results revealed that rehabilitation is based on similar practices.

The research results were consistent with theoretical knowledge of topics such as dogs enhance the interaction skills of clients and increase their motivation for rehabilitation. The target group for dog-assisted physiotherapy is wide and rehabilitative activities can be used both for individuals and groups. According to this study, the largest groups of dog-assisted therapy are neurological patients and patients with memory disorders. Based on the results, it can be concluded that dog-assisted physiotherapy is useful, especially in increasing motivation and in demanding exercises.

Language

Finnish

Pages 53

Appendices 1

Pages of Appendices 2

Keywords

dog-assisted physiotherapy, practices

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Eläinavusteinen työskentely	7
2.1	Eläinavusteisen työskentelyn historia	7
2.2	Eläinavusteisten menetelmien määritelmät	9
2.3	Koiran vaikutus ihmiseen	10
3	Koira terapeutin työparina	12
3.1	Koiran valinta	13
3.2	Valtuudet toimia koiran kanssa	14
3.3	Koiran käyttäminen fysioterapiassa	15
4	Kysely eläinavusteisesta terapiasta	22
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	25
6	Opinnäytetyön toteutus	26
6.1	Tutkimuksellinen opinnäytetyö	26
6.2	Aineistonkeruumenetelmä	28
6.3	Aineiston analysointi	28
7	Tulokset	29
8	Pohdinta	37
8.1	Aineistonkeruun ja tuloksien pohdinta	37
8.2	Prosessin pohdinta	44
8.3	Eettisyys ja luotettavuus	45
8.4	Ammatillinen kasvu	47
8.5	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	49
	Lähteet	51
Liitteet		
Liite	1	Kyselylomake

1 Johdanto

Koira-avusteisesta terapiasta löytyy laajasti tietoa, mutta koira-avusteisesta fysioterapiasta niukemmin. Käsitlemme työssämme eläinavusteista terapiaa (AAT), joka on tavoitteellista toimintaa ja jossa eläin toimii aktiivisena osana kuntoutusprosessissa. Toiminta voi olla yksilö- tai ryhmäterapiaa, jonka edistymistä seurataan yksilöllisten tavoitteiden avulla. Terapeutti voi olla psykoterapeutti, puheterapeutti, fysioterapeutti tai toimintaterapeutti ja toiminta on Valviran valvomaa. (Ikäheimo 2016, 10–11.)

Eläimiä on käytetty kuntoutuksen lisäksi lääketieteen sekä fyysisen ja psyykkisen terveyden edistämisen konteksteissa. Nykyisin koiria työskentelee myös kouluissa, sosiaalityössä ja vanhainkodeissa. Eläimiä on otettu käyttöön myös rauhoittamaan ihmisiä muun muassa hammaslääkärin vastaanotolla. Eläimien käyttäminen kuntoutuksessa on omaksuttu osaksi kuntoutustarjontaa menestystarinoiden myötä. Menestystä luovat luottamuksellinen vuorovaikutussuhde, rentoutumisen ja rauhoittumisen helpottuminen sekä motivaation lisääntyminen toimintakyvyn ylläpitämiseen eläimen läsnä ollessa. (Crawford & Pomerinke 2003, 163–166.)

Opinnäytetyömme tavoitteena on löytää keskeisiä tutkimuksia koiran hyödyistä terapiassa ja luoda kysely fysioterapeuteille, jotka käyttävät työssään koiraa osana kuntoutusta. Kyselyn tavoitteena on selvittää fysioterapeuttien henkilökohtaisia käytänteitä koira-avusteisessa fysioterapiassa, kuten millaisien asiakasryhmien kanssa he toimivat ja miten koiran tuomat hyödyt näkyvät kuntoutuksen vaikuttavuuden kannalta.

Idea opinnäytetyön aiheesta lähti molempien jo pitkään jatkuneesta kiinnostuksesta koira-avusteista fysioterapiaa kohtaan. Molemmilla on tulevaisuudessa haaveena toteuttaa itse koira-avusteista fysioterapiaa, joten tästä aiheesta opinnäytetyön kirjoittaminen mahdollisti menetelmään tutustumisen tarkemmin ja syvällisemmin.

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä toimeksiantajamme Piia Amperin kanssa ottaen huomioon hänen toiveensa. Amper työskentelee fysioterapeuttina muun muassa neurologisten asiakkaiden ja kipukroonikoiden parissa. Hän on erikoistunut koira-avusteiseen fysioterapiaan ja hänen työparinaan toimii soveltuvuuskokeet ja työnäytöt suorittanut kuntoutuskoira Sisu. Toimeksiantajaamme kiinnosti erityisesti, kuinka monta koira-avusteisesti työskentelevää fysioterapeuttia Suomessa on sekä missä päin Suomea he työskentelevät. Tarkoituksena oli kartoittaa minkälaisia käytänteitä he käyttävät ja kokevat hyödylliseksi sekä nouseeko tuloksista esiin jotain uutta tai yllättävää. Myös maksajatahoille, omaisille sekä erinäisille verkostoille on hyvä perustella, miksi koira-avusteista fysioterapiaa suositellaan tai miksi osa fysioterapiasta toteutetaan kyseistä menetelmää käyttäen. Lisäksi opinnäytetyö on katsaus pieneen erikoistuneeseen ammattiryhmään, joka ei vielä ole valtakunnallisesti verkostoitunut.

Koira-avusteisen fysioterapian kuvaaminen perustuu kyselyyn, jonka toteutimme puolistrukturoituna kyselylomakkeena koira työssään käyttäville fysioterapeuteille. Opinnäytetyömme luotettavuus on hyvä, koska kirjaamamme tulokset kulkevat käsikädessä kerätyn tietoperustan sekä aikaisempien tutkimusten kanssa. Tämän lisäksi olemme pyrkineet lisäämään työmme luotettavuutta esittämällä kysymyksien vastauksista suoria lainauksia. Tulokset syvensivät ymmärrystämme koira-avusteisesta fysioterapiasta sekä lisäsivät halua toteuttaa tulevaisuudessa koira-avusteista terapiaa myös itse.

Opinnäytetyössämme kerromme ensin ihmisen ja koiran yhteisestä historiasta ja eläinavusteisesta työskentelystä 2000-luvulla sekä avaamme määritelmiä. Seuraavaksi kuvaamme eläimen fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia ihmiseen. Koiran käyttämistä osana fysioterapiaa tuomme ilmi omana lukunaan, jonka jälkeen esittelemme Kelan laatiman kyselyn palveluntuottajille koskien eläinavusteista kuntoutusta. Tämän jälkeen pohdimme tuloksia sekä opinnäytetyömme prosessia. Lopuksi käymme läpi työmme eettisyyttä ja luotettavuutta sekä omaa ammatillista kasvua prosessin aikana. Tässä opinnäytetyössä fysioterapeutin kanssa työskentelevästä koirasta käytetään termiä kuntoutuskoira.

2 Eläinavusteinen työskentely

2.1 Eläinavusteisen työskentelyn historia

Arkeologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että koira on käytetty kotieläimenä jo noin 32 000 vuotta ennen ajanlaskun alkua. Metsästäjät ja keräilijät käyttivät koira suojanaan sekä metsästykseseen. Koirien avulla ihmisillä oli etulyöntiasema kehittyä saalistajina. Antiikin aikana koiria oli moneen käyttötarkoitukseen. Koira toimi apuna paimentamisessa, vahtimisessa, sodassa, metsästyksessä ja erilaisissa työ- ja palvelustehtävissä. Koiran tehtävä niin sanottuna käyttökoirana oli tuolloin huomattavasti yleisempää kuin nykyään, vaikka antiikin aikainakin koirien päätehtävänä oli toimia vain koristeena, lemmikkinä tai maskottina. (Klemettilä 2013, 13, 35.)

Sairaanhoitaja Florence Nightingale havaitsi eläimistä olevan hyötyä sairauksien hoidossa 1792 (Velde, Cipriani & Fisher 2005). Vuonna 1919 USA:n armeija käytti koiria psykiatristen potilaiden kanssa St. Elizabethin sairaalassa ensimmäisestä maailmansodasta toipumiseen. (Frankel 2014, Velde ym. 2005.) Niin sanottuna ”eläinavusteisen terapian isänä” pidetään lääkäri Boris Levinonia, joka käsitti jo vuonna 1961 ihmisen ja eläimen välisen yhteyden. Lääkäri William Thomas rakensi vuonna 1990 terapeutin ympäristön, jossa yhdistyvät luonto, eläimet sekä pitkäaikaishoito hoitokodeissa. (Velde ym. 2005). Eläinavusteisen työn rooli osana kuntoutuspalveluita on kasvanut 1990-luvun puolivälin jälkeen ja kuntoutuksen tarpeellisuus lisääntyi huomattavasti maailmansodissa haavoittuneiden myötä (Kahilaniemi 2016, 19). Koiran ja ihmisen välistä kumppanuutta on alettu tutkimaan vasta 2000-luvun puolella, vaikka koira on ollut ihmisen rinnalla kumppanina ja työkaverina jo monien monta vuotta (Latvala-Sillman 2018, 12). Taulukossa 1 esitellään eläinavusteisen työskentelyn historiaa.

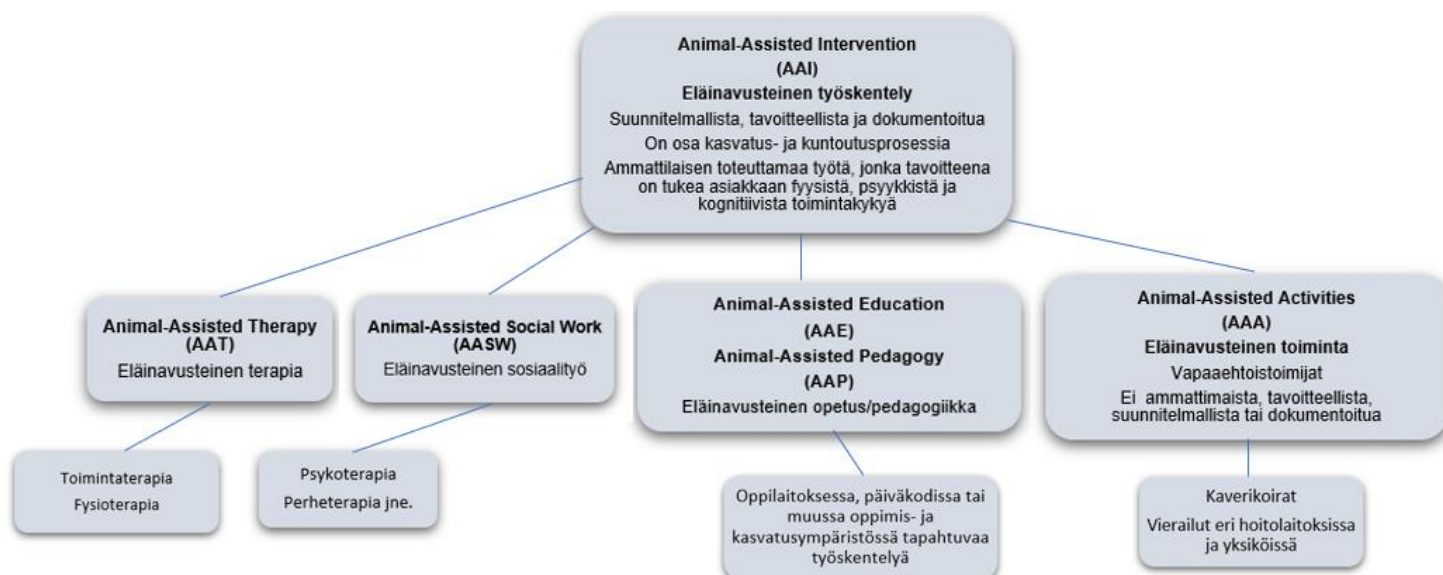
Taulukko 1. Eläinavusteisen työskentelyn historia (Morrison 2007).

12 000 vuotta sitten	Israelista löytyi ihmisen luuranko koira sylissään
800-luku	Eläimiä alettiin hyödyntää kehitysvammaisten hoitosuunnitelmissa Belgias- sa
1790	Kaneja ja kanoja käytettiin mielisairaiden hoidossa Englannissa itsehallin- nan oppimisessa
1830	Englantilainen vapaaehtoistyön edustaja suositteli käyttämään eläimiä mie- lisairaaloissa luomaan miellyttävämpi ja vähemmän vankilamainen ilmapiiri
1867	Maatilan eläimiä ja hevosia käytettiin epilepsiapotilaiden hoitosuunnitelmis- sa muun muassa tasapainon ja koordinaation harjoittamisessa Saksassa (Bustad 1980)
1942	Potilaat työskentelivät maatilan eläinten parissa ja pitivät sitä rauhoittavana verrattuna perinteiseen lääketieteelliseen hoitoon USA:ssa sotilassairaalas- sa
1944	Sosiologi James Bossad julkaisi kirjan, jossa käsiteltiin ihmisten ja eläinten välisen suhteen hyötyjä
1962	Psykologi Borris Levinson käytti koiraansa mukana terapiaistunnoissaan ja julkaisi kokemuksistaan teoksen "The Dog as the Co-therapist". Hän totesi, että monet vetäytyneet sekä heikot vuorovaikutustaidot omaavat lapset oli- vat avoimempia, kun koira oli läsnä. (Levinson 1962)
1970-luku	Vierailevasta terapiakoirista, Skeezeristä, tuli pysyvä asukas lasten mielisai- raalassa, Michiganissa todistamalla, että asianmukaisen koulutuksen avulla koira voi auttaa avaamaan polkuja häiriintyneiden lasten mieleen ja sydä- meen (Frydenborg 2005)
	Psykiatri Michael McCulloch määräsi lemmikkejä terapeuttisena vaihtoeht- ona potilailleen elämänlaadun parantamiseksi.
	Psykoterapeutti Boris Levinsonin tutkimuksen mukaan 1/3 osa New Yorkin psykoterapeuteista käytti eläimiä potilaiden hoidossa.
	Humane Society-järjestö vei lemmikkieläimiä vanhainkoti vierailuille Colora- dossa
	Dean Katcher ja Erika Friedmann tutkivat lemmikkieläinten vaikutusta ve- renpaineeseen ja kuolleisuuteen
1980	Perustettiin voittoa tavoittelematon organisaatio, Delta Society, joka perus- tuu ihmisten ja eläinten väliseen siteeseen

2.2 Eläinavusteisten menetelmien määritelmät

International Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO) on kehittänyt niin sanotusti Valkoisen kirjan The IAHAIO definitions for animal assisted intervention and guidelines for wellness of animals involved in AAI, joka sisältää määritelmät eläinavusteiselle interventiolle sekä ohjeet eläinten hyvinvoinnille. (IAHAIO 2018.)

Eläinavusteisten menetelmien määrittelemineen on moninaista (kuvio 1) ja sen kattotermiksi on kirjallisuudessa vakiintunut AAI (Animal Assisted Interventions) eli eläinavusteinen interventio. AAI jaetaan yleensä kolmeen eläinavusteisen työskentelyn alakohtiin, joita ovat eläinavusteinen toiminta (AAA), eläinavusteinen terapia (AAT) ja eläinavusteinen (erityis)opetus (AAP), mutta lähteestä riippuen myös eläinavusteinen sosiaalityö (AASW) voidaan luokitella yhdeksi toiminnan muodoksi (Kahilaniemi 2016, 20). Eläinavusteinen interventio on ihmisen hyvinvoinnin edistämistä, kun prosessissa on mukana eläin. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 5.)



Kuvio 1. Eläinavusteisen työskentelyn jaottelu ja määritelmät (Eeva Kahilaniemen mukaan 2016, 21).

AAA (Animal-Assisted Activity) eli eläinavusteinen toiminta on yleensä vapaaehtoista toimintaa. Eläimen kanssa työskentelevä voi olla vapaaehtoinen, eikä hänellä välttämättä ole koulutusta eikä hän työskentele sosiaali- ja terveysalalla.

Tekijä on kuitenkin perehtynyt eläinavusteiseen toimintaan, mutta toiminta ei ole tavoitteellista. AAT (Animal-Assisted Therapy) eli eläinavusteinen terapia taas on aina tavoitteellista toimintaa ja eläin on osana kuntoutusprosessia. Käynnit ja niiden pituus sovitaan etukäteen ja toiminta voi olla joko yksilö- tai ryhmäterapi-aa. Edistymistä seurataan ja eläimen ohjaajalla on oltava asiantuntijapätevyys. Terapeutti voi olla psykoterapeutti, puheterapeutti, fysioterapeutti tai toimintaterapeutti ja toiminta on Valviran valvomaa. Toiminta on maksullista. AAP (Animal-Assisted (Special) Pedagogy) eli eläinavusteinen (erityis)opetus on toimintaa, jota voi opettaja toteuttaa. Opettajan on oltava perehtynyt käytettävän eläimen toimintaan. Opettajalla tulee olla asianmukainen koulutus ja eläimen käyttö on tällöin suunnitelmallista ja tavoitteellista. (Ikäheimo 2016, 10–11.)

Suomessa koiria käytetään hyvin monipuolisesti eri ammattihenkilöiden työpa-reina esimerkiksi toimintaterapeuttien, psykoterapeuttien, erityisopettajien, sairaa-nhoitajien ja fysioterapeuttien kanssa. Koiraa voi hyödyntää muun muassa asiakkaan itsetunnon kohottamiseksi, toiminnan ohjaukseen, motorisen toiminnan edistämiseen tai tunteiden hallintaan ja käsittelyyn liittyviin harjoitteisiin. (Kahilaniemi 2016, 31.)

2.3 Koiran vaikutus ihmiseen

On huomattu, että eläimillä on positiivisia vaikutuksia ihmisten tunnetaitoihin ja hyvinvointiin. Suomen Kennelliitto on julkaissut vuonna 2016 tutkimuksen Hyvää elämää koiran kanssa – Koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Tutkimus tarkasteli koiranomistajan hyvinvoinnin näkökulmas-ta koiran ja ihmisen välistä suhdetta. Tutkimustulosten mukaan koiran tuottamat myönteiset vaikutukset olivat sidoksissa koiran kanssa muodostuneeseen vuo-rovaikutussuhteeseen. Parempi vuorovaikutussuhde liittyi suurempaan onnelli-suuteen sukupuolesta riippumatta. (Langinvainio 2016.)

Tutkimusten mukaan on todettu, että koiranomistajat ovat onnellisempia kuin muu väestö, sillä koiran ja ihmisen välinen vuorovaikutus nostaa hoivahormonia eli oksitosiinitasoa veressä, josta seuraa muun muassa verenpaineen lasku

(Langinvainio 2016; Bradshaw 2013, 200–201; Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius & Kotrschal 2012; Dotson & Hyatt 2008). Oksitosiinitason nousun myötä stressi vähenee ja tällä on myönteinen vaikutus muistille sekä oppimiskyvyn parantamiselle (Leppänen 2013, 150-151). On myös esitetty, että lapsena eläinten kanssa vuorovaikutuksissa olevat omaavat paremman empatiakyvyn (Suomi ym. 2016, 140; Hawkins & Williams 2017). Randall Lockwood on tutkinut ihmisten ja eläinten välistä suhdetta ja todennut, että ihmiset kokevat tilanteet muun muassa turvallisemmiksi, jos eläin on läsnä. Eritoten koiran omistamisen on todettu vähentävän yksinäisyyttä, sillä noin puolet ovat lemmikin kautta tutustuneet uusiin ihmisiin kotinsa läheisyydessä. Eläin itsessään toimii juttukaverina, mutta se voi myös edesauttaa uusien ihmiskontaktien syntymistä. (Suomi ym. 2016, 140.) Lisäksi väitetään, että koiranomistajat ovat terveempiä kuin ilman koiraa eläjät, sillä koiraa ulkoilutetaan sateesta huolimatta. Tällaisella päivittäisellä liikunnalla on positiivinen vaikutus stressin vähenemiseen. (Latvala-Sillman 2018, 12; Dotson & Hyatt 2008.)

Ihmisen ja koiran välisestä sosiaalisesta vuorovaikutussuhteesta on tehty katselmus, jossa on tarkasteltu 69:ää alkuperäistutkimusta. Näistä ilmenee, että ihmisen ja eläimen välisellä sosiaalisella vuorovaikutussuhteella on todettu olevan myönteinen vaikutus muun muassa kivunhallinnan, immuunijärjestelmän toiminnan sekä luottavaisuuden kanssa. Positiivinen vaikutus perustuu siihen, että vuorovaikutussuhde saa aikaan sekä koiran että ihmisen oksitosiinitason nousun. Kuntoutuksen yhteydessä koiran vuorovaikutuksen on todettu parantavan uuden oppimista sekä auttavan luomaan helpommin uusia sosiaalisia suhteita ja kohentamaan elämänlaatua. Koiran omistajien on todettu olevan muuta väestöä paremmassa kunnossa siten, että heillä on huomattu olevan alhaisempi verenpaine ja syke sekä vähemmän masentuneisuutta, yksinäisyyden tunnetta sekä ahdistuneisuutta. Lisäksi eläimen omistajilla oli veressään muuta väestöä vähemmän kortisolia eli stressihormonia. (Beetz ym. 2012.)

Koira on sosiaalinen eläin samalla tavalla kuin ihminen. Tutkimuksen mukaan koira ymmärtää ihmisen eleitä sekä ilmeitä ja katsetta. Tutkimuksessa selvisi, että koira ymmärtää jonkin verran puhetta ja oppii tunnistamaan esineitä nimeltä. Koira myös tietää, milloin ihminen ei näe sen toimintaa ja osaa käyttää sitä

hyväkseen. Koira sopii työpariksi sosiaaliseen työympäristöön senkin takia, että se on eläimistä ainut, jota kiinnostaa olla vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa. Koira kykenee lukemaan ihmisen mielialoja ja tunnetiloja sekä vastaamaan niihin. (Kaminski, Hynds, Morris & Waller 2017.)

Tutkimuksessa *Dog-Assisted Intervention Significantly Reduces Anxiety in Hospitalized Patients with Major Depression* tarkasteltiin koira-avusteisen intervention vaikutusta ahdistuksesta kärsiville potilaille. Tutkimuksessa havaittiin, että eläinavusteinen terapia vaikuttaa merkittävästi ahdistuksen vähenemiseen. Koirien läsnäolo tarjoaa ylimääräisen terapeuttisen hyödyn, jolloin ahdistus vähenee ja näin ollen psykoterapiassa voidaan hyödyntää tehokkaammin erilaisia strategioita ja motivaatiokeinoja. (Hoffmann, Lee, Wertenauer, Ricken, Jansen, Gallinat & Lang 2009.)

Animal-Assisted Therapy – Magic or Medicine tutkimuksen mukaan tarvitaan vakaa teoreettinen perusta, jota tukevat tieteelliset mitatut fysiologiset parametrit, jotta saadaan tukea eläinavusteiselle terapialle. Ihmisillä (n=18) ja koirilla (n=18) mitattiin kuusi neurokemikaalia, jotka liittyvät verenpaineen laskuun ennen positiivista vuorovaikutusta sekä sen jälkeen. Tulokset ($P < .05$) osoittivat, että niin ihmisissä kuin koirissakin neurokemikaalit, joihin liittyy huomionhakua tai huomiokäyttäytymistä, ovat lisääntyneet. Tätä tietoa voidaan käyttää perusteena eläinavusteiselle terapialle. (Odendaal 2000.)

3 Koira terapeutin työparina

Koiran kanssa työskennellessä koiran ja ihmisen välinen luottamus on koko työskentelyn perusta. On ohjaajan vastuulla, että luottamussuhde syntyy ja kestää koko työuran ajan. Koira on hyvä työpari kokonsa puolesta, sillä se on helppo ottaa mukaan työpaikalle sekä kuljettaa kohteesta toiseen. Työtehtäviin soveltuva koira sopeutuu helposti uusiin paikkoihin ja tulee toimeen eri ihmisten kanssa. Lisäksi muun muassa Kaminskin ym. 2017, tutkimuksen mukaan koiralla on kyky tutkailla ihmisen kasvojen ilmeitä samaan tapaan kuin ihmisilläkin.

Mikään muu eläin ei tarkastele ihmistä ja muita lajitovereitaan samalla tavalla. (Latvala-Sillman 2018, 19–20.)

Eläinavusteisessa työskentelyssä käytettävän eläimen tulee olla peruskoulutettu, hyväkäyttöksinen ja turvallinen. Asiakastilanteissa eläin ei saa osoittaa pelon tai aggressiivisuuden merkkejä. Eläimen kuuluu sietää usein muuttuvia asiakastilanteita sekä erilaisia häiriötekijöitä. Eläimen terveydentila kuuluu selvittää ennen eläinavusteista työskentelyä. Mikäli eläimellä epäillään olevan kipuja tai se on sairas, tulee eläin siirtää pois työskentelystä ja tutkituttaa eläinlääkärillä. Eläin voi palata takaisin työn pariin, kun se on taas terve. (Kahilanniemi 2016, 29.)

3.1 Koiran valinta

Kuntoutuskoiran valinta tapahtuu useimmiten sattumalta. Koirat ovat yksinkertaisesti luonteeltaan mahtavia ja haluavat omistajilleen vain hyvää. Kuntoutuskoirat ovat tyypillisesti perhekoiria, jotka tuovat iloa kotiin. Kuntoutuskoira tarvitsee kuitenkin luonteen lisäksi koulutusta. Koirien koulutukseen investoidaankin paljon rahaa ja kouluttaminen on jatkuvaa. (Pichot 2012, 60.)

Tehokkain tapa pennun valintaan on keskustella kasvattajan tai koirien käyttäytymiseen perehtyneen ammattilaisen kanssa, jotta koiralla olisi mahdollisimman tasainen luonne ja temperamentti. Ideaalisin kuntoutuskoira on sosiaalinen ja ei omaa korkeaa ajoviettiä. Koiranpentua täytyy sosiaalistaa muihin mahdollisimman paljon ensimmäisten kuukausien aikana. Ei voida kuitenkaan sanoa täsmällisesti, mikä on oikea tapa valita kuntoutuskoira. Koiran käytettävyyteen ja ammatillisuuteen vaikuttaa sekä koira itse, että omistaja. Koirasta, josta ajatellaan, että siitä ei olisi kuntoutuskoiraksi, voidaan saada hyvä käyttökoira oikeanlaisella koulutuksella ja käsittelyllä. (Pichot 2012, 60–61.)

3.2 Valtuudet toimia koiran kanssa

Täydennyskoulutuksia järjestetään sosiaali-, terveys- ja kasvatustalon ammattilaisille, jotka haluavat käyttää omassa asiakastyössään koira-avusteisia menetelmiä. Koira-avusteista terapiaa saavat tarjota vain Valviran hyväksymät ammattilaiset. Täydennyskoulutuksia tarjoavat esimerkiksi Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Salpauksen koulutuskeskus sekä Suomen terapiakoirakoulu yhteistyössä Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n kanssa. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2019; Salpauksen koulutuskeskus 2019; Suomen terapiakoirakoulu 2019.)

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n tarkoitus on olla yhdistävänä tekijänä työkoirista kiinnostuneille ja kuntoutuskoiraa käyttäville. Yhdistys on perustettu vuonna 2010. Yhdistyksen kautta saa vertaistukea, soveltuvuustestejä sekä täydennyskoulutuksia ja se edistää tietoisuutta koira-avusteisesta työskentelytavasta. Koira on osa toiminnallisia menetelmiä ja koiran kanssa työskentelyssä yhdistyy eläimen lajityypillinen tuntemus sekä sosiaali- terveys- tai kasvatustalon osaavuus. Työtä tehdään aina eettisiä ohjeita noudattaen. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä Ry 2019; Kennelliitto 2019.) Yhdistykseen pääsee jäseneksi maksamalla uuden jäsenen liittymismaksun sekä jäsenmaksun. Jäsenenä on osana moniammatillista asiantuntijaverkostoa. Suomessa toimii muitakin yhdistyksiä, jotka ovat painottuneet pääosin vaihtoehtoihin koiravierailuihin, kuten kaverikoiratoiminta sekä Suomen Karva-Kaverit. Edellä mainitut luokitellaan AAA-toimintaan. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä Ry 2019; Kahilaniemi 2016, 22.)

Koiralle, jota käytetään kasvatus- ja kuntoutustyössä ei ole olemassa varsinaista koulutusohjelmaa. Osaamista kartutetaan omien tarpeiden mukaan, mutta eläinavusteisessa työssä käytettävä koira on oltava peruskoulutettu työn turvallisuuden kannalta. Peruskomentoja ovat istuminen, maahanmeno, paikallaan pysyminen ja luoksetulo, mutta kuntoutuskoiran on hyvä osata esimerkiksi nousta, koskea tassulla tai kuonolla esineitä tai kohteita ja auttaa asiakasta kuntoutumisessa monin eri tavoin (Kahilaniemi 2016, 33.), joita käsitellään luvussa Koiran käyttäminen fysioterapiassa.

Koiran soveltuvuus voidaan testata vähintään vuoden ikäiselle koiralle. Testissä katsotaan, onko koira sovelias työkoiraksi ihmisten pariin luonteeltaan ja ominaisuuksiltaan. Koira suorittaa työharjoittelun ja työnäytön oikeassa työympäristössä, kun sen on todettu soveltuvan työskentelemään vaadittavalla alalla. Näytössä tarkastellaan koiran käyttäytymistä ja sitä onko koira turvallinen. Kun koira on suorittanut työnäytön hyväksytysti ja ohjaajalla on hyväksytty täydennyskoulutus koira-avusteisesta työskentelystä, voidaan koira käyttää virallisesti työkoirana kuntoutuksessa ja kasvatusalalla. (Kennelliitto 2019.)

3.3 Koiran käyttäminen fysioterapiassa

Koira-avusteinen kuntoutus eroaa eläinavusteisesta toiminnasta siten, että kuntoutus on tavoitteellista ja toiminnan ohjaajana on ammattitaitoinen terapeutti sekä koira on tarkoituksenmukaisesti koulutettu (Leppänen 2013, 150). Kuten fysioterapeutin, myös kuntoutuskoiran tulee osata työtehtävissä vaadittavat taidot. Kuntoutuskoiran koulutus tapahtuu fysioterapian ulkopuolella, jotta se voi työskennellä itsevarmasti ja turvallisesti asiakkaiden kanssa (Amper 2020). Asiakkaalle ei kuitenkaan tarjota koira-avusteista kuntoutusta pakosta, vaan edellytyksenä on, että asiakas pitää koirista ja haluaa itse osallistua koira-avusteiseen kuntoutukseen (Leppänen 2013, 150). Kuntoutuskoiraa ei oteta terapiaan vain siksi, että asiakas pitää koirista. Kuntoutuskoira on terapiassa työväline, jolloin koiralla täytyy olla suunniteltu tehtävä terapian tarkoituksenmukaisuuden ja ratkaisukeskeisyyden kannalta. Jos suunnittelee koiran ottamista terapiatilanteeseen, täytyy muistaa, että koira saattaa herättää asiakkaassa suuria tunteita, jotka kaikki eivät välttämättä ole positiivisia. (Pichot 2012, 117–119.)

Fysioterapeutti valitsee toteutettavat harjoitteet asiakkaan yksilöllisten tavoitteiden ja tarpeiden mukaan sekä kuntoutuskoiran vireystilan huomioon ottaen. Harjoitteet ohjataan asiakkaalle sanallisesti ja usein myös visuaalisesti. Fysioterapeutti ylläpitää samanaikaisesti vähintään kahta vuorovaikutussuhdetta: sekä kuntoutuskoiraan että asiakkaaseen. Mikäli terapiaan osallistuu myös muita henkilöitä, kertyy ylläpidettäviä vuorovaikutussuhteita enemmänkin. Fysioterapeutti tarkkailee asiakkaan ja kuntoutuskoiran vireystilaa, mielialaa, kehon liik-

keitä ja harjoitteiden laatua voidakseen rytmittää sekä tauottaa harjoittelua tarkoituksenmukaisesti. Myös molempien osapuolten turvallisuutta on tärkeää varmistaa harjoitteiden ja lyhyiden taukojen ajan. Kaikki asiakkaat eivät pysty viestimään ohjeita kuntoutuskoiralle tarkoituksenmukaisesti tai selkeästi. Näin ollen fysioterapeutti ohjaa harjoitteiden lomassa kuntoutuskoiraa säätelemään virettään, asettumaan tiettyyn paikkaan tai asentoon, odottamaan ja lähtemään liikkeelle. Mitä jouhevammin asiakkaan ja kuntoutuskoiran työskentely sujuu, sitä vähemmän tarvitaan fysioterapeutin ohjausta, tehtävien rytmitystä ja varmistamista. (Amper 2020)

Kuntoutuskoiran rooli fysioterapiassa on lisätä motivaatiota, kun kyseessä on toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. Koiraa voidaan hyödyntää esimerkiksi kävelyharjoitteissa tai uuden apuvälineen käytössä. Koiran harjaaminenkin voidaan toteuttaa niin, että se on kuntouttavaa toimintaa fysioterapian näkökulmasta. (Latvala-Sillman 2018, 40.)

Neurologiseen fysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti Paula Leppänen on kertonut kokemuksiaan koira-avusteisesta työstä. Hänen mukaansa koira-avusteisen kuntoutuksen vaikutuksen huomaa muun muassa siten, että asiakas innostuu terapiasta ja saa luotua aktiivisen vuorovaikutuksen helpommin kuntoutuskoiran läsnäolon avustuksella. (Latvala-Sillman 2018, 41.) Koiran läsnäolo lisää heti aktiivisen vuorovaikutuksen tasoa koiran ja asiakkaan välillä verrattuna, jos vuorovaikutus olisi vain asiakkaan ja terapeutin välistä. Tällainen emotionaalinen motivaatio on tutkimusten mukaan yksi tekijä, joka mahdollistaa motivaation pitkäkestoisessa ja monipuolisessa kuntoutuksessa. Myös esimerkiksi puheterapeutit voivat käyttää tätä tilannetta hyväkseen. (Leppänen 2013, 150–152.)

Leppäsen mukaan kuntoutuskoiraa voidaan hyödyntää kävelyharjoitteissa (kuva 1) sisällä, ulkona ja portaissa. Koiran kanssa käveleminen voi luoda asiakkaalle tunteen, ettei itse ole harjoituksen kohteena vaan kävelyttää vain koiraa. Kävelyn tasapainon tueksi voi koiralla käyttää vankkaa talutusvaljasta. (Leppänen 2013, 151–152.) Koiran täytyy osata kulkea rauhallisesti esimerkiksi vain yksi askel kerrallaan kävellessä ja portaissa. Lisäksi portaalalle täytyy osata pysähtyä

tarvittaessa. (Latvala-Sillman 2018, 41–42). On tutkittu, että varsinkin ikääntyneet voivat kävellä huomattavasti pidemmän matkan koiran kanssa kuin yksin, mikä edistää asiakkaan terveydentilaa kokonaisvaltaisesti. (Velde ym. 2005. 44.) Tutkimuksessa Effectiveness of Rehabilitation Dog in Fostering Gait Retraining for Adults with a Recent Stroke huomattiin, että aivohalvauksen jälkeinen kävelyn uudelleenoppiminen oli hemipareesipotilailla parempaa koiran kuin kepin kanssa. Tutkimuksessa ilmeni myös, että kävelynopeus ja kävelysykli paranivat huomattavasti, kun harjoittelussa oli mukana koira. (Rondeau, Corribeau, Bier, Camden, Champagne, Dion 2010)



Kuva 1. Asiakas harjoittelee kävelyä ilman apuvälinettä kuntoutuskoira Sisun tuottaessa asiakkaalle taktiilista palautetta tassuillaan (Kuva: Piia Amper).

Eläimen läsnäolo kuntoutuksen aikana tuo tutkimusten mukaan monia hyötyjä asiakastilanteisiin. Sen on todettu edesauttavan asiakkaan rentoutumista ja eläimen läsnäolo voi lisätä turvallisuuden tunnetta sekä itsetuntoa. Eläimen avulla voidaan myös vähentää asiakkaan pelkotiloja ja levottomuutta tarjoamalla emotionaalista tukea sekä lisätä muun muassa kognitiota, liikeratoja, liikku-

vuutta ja tasapainoa. (Velde ym. 2005. 44.) Kuntoutuskoiran läsnäolo lisää asiakkaan motivaatiota osallistua toimintaan (kuva 2). Koira ei tuomitse asiakasta ja on aina iloisena häntä heiluen vastassa. Asiakkaassa koiran läsnäolo näkyy Leppäsen mukaan aktiivisena osallistumisena, vireystilan nousuna ja toiminnallisten harjoitteiden onnistumisena. Merkittävin ero fysioterapiaan ilman koiraa on se, että koiran kanssa asiakas jaksaa harjoitella pitkäkestoisemmin. Asiakas on myös valmiimpi harjoittelemaan vaativampia harjoitteita koiran seurassa. (Leppänen 2013, 151.) Turvallisuuden varmistaminen on tärkeää esimerkiksi asiakkaan kaatumisen ehkäisemiseksi, kun asiakas harjoittelee vaativampia harjoitteita tai innostuu tekemään keskimääräistä runsaammin haastavia toistoja (Amper 2020). Fysioterapiassa koiralla on aina oltava jokin rooli tai tehtävä (Tutoris Erikoiskuntoutus 2020), joten tällöin pelkkä läsnäolo ei ole riittävä peruste koiran käyttämiselle.



Kuva 2. Tahvo-koira osallistumassa alaraajojen lihasvoimaharjoitteluun (Kuva: Juulia Lyylyuoma).

Suomessa tapahtuvassa eläinavusteisessa työskentelyssä ammattihenkilö työskentelee pääosin oman koiransa kanssa, mutta työparityöskentely on lisääntymässä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että kasvatustyötä tai terapiaa asiakkaan kanssa tekevä ammattihenkilö on eri kuin eläintä ohjaava henkilö. (Kahilaniemi 2016, 21.) Työparityöskentely on kustannustehokkuudeltaan heikompi kuin yhden ammattilaisen toteuttama koira-avusteinen terapia, joten sitä toteutetaan käytännössä vain vähän (Amper 2020).

Fysioterapiassa kuntoutuskoiraa käytetään hyödyksi eniten vammaisten lasten ja aikuisten kanssa sekä mielenterveyspotilaiden, psykofyysisessä sekä ikään-tyneiden fysioterapiassa. Vaikka koiran osallistumisesta fysioterapiaan on vähän tutkittua tietoa, käytännön kokemukset puhuvat sen puolesta. Vuonna 2002 aloitettiin kokeilu koiran käytöstä fysioterapiassa Käpylän kuntoutuskeskuksessa. Tällöin kuntoutusta koiran kanssa toteutettiin aivovaurion tai osittaisen selkäydinvaurion saaneille. Käytössä oli kaksi labradorinnoutajaa ja on todettu, että kyseinen rotu on hyvin soveltuva kyseiseen käyttötarkoitukseen. (Leppänen 2013, 150.) Useiden tutkimusten mukaan koiria on käytetty apuna esimerkiksi vaikeasti liikkuvilla potilailla sekä pyörätuolin käyttäjillä. (Abbud, Janelle, Vocos, 2014; Champagne, Gagnon, Vincent, 2016; Martin-Lemoyne, Gagnon, Routhier, Poissant, Tousignant, Corriveau, Vincent. 2016) Jos kuitenkin näkee kadulla pyörätuolilla liikkuvan henkilön, jolla on koira apunaan, puhutaan tällöin avustajakoirasta kuntoutuskoiran sijaan. Avustajakoiraa käyttävät voivat olla myös täysin käveleviä, jolloin koira voi esimerkiksi toimia tukena, mikäli käyttäjällä on kävellessä ongelmia tasapainon kanssa. Avustajakoira on henkilökohtainen apuväline, joka auttaa henkilöä suoriutumaan arkipäivän tilanteista. (Avustajakoira ry. 2020.)

Kuntoutuskoiraa voidaan hyödyntää fysioterapiassa monin eri tavoin (taulukko 2). Esimerkiksi koiran lämpöä käytetään hyväksi spastisuudessa asettamalla jäykistynyt raaja koiran alle, jolloin lämpö rentouttaa jäykkää raajaa. Eri alku-assennoissa työskenneltäessä kuntoutuskoiran kanssa pystytään lisäämään nivelten liikkuvuutta, lihasten elastisuutta ja tasapainoa. Koiran karvasta saadaan erinäisiä tuntoärsykeitä ja lihasaktiiviteettia voi harjoittaa koiraa harjaamalla, jolloin toistoja tulee huomaamatta moninkertainen määrä muihin terapiatilanteisiin verrattuna. Kaksikätistä toimintaa harjoitetaan muun muassa avaamalla makupalapusseja (kuva 3), pukemalla koiralle valjaita tai vaikkapa rasvaamalla koiran tassuja. Koiran kanssa toimiminen rentouttaa asiakasta ja koiran lähellä oleminen luo luottavaisen ja turvallisen vuorovaikutustilanteen koiran ja asiakkaan välille. Terapiatilanteessa voidaan hyödyntää esimerkiksi palloja, agilitivälineitä ja taluttimia. (Leppänen 2013, 151–152.)

Taulukko 2. Vaikutusmahdollisuudet koira-avusteisessa fysioterapiassa (Lep-
pänen 2013, 152–153).

Motivaatio	<ul style="list-style-type: none"> - Koira innostaa läsnäolollaan - Koiraan on helppo ottaa fyysinen kontakti
Liiallisen tonuksen vähentäminen	<ul style="list-style-type: none"> - Koiran lämpö ja pehmeys - Kontaktin aikaansaama turvallisuuden tunne - Koiran käsittely rauhallisesti kunnon kontaktilla
Liikkuvuus - Hermokudoksen liikkuvuus - Nivelliikkuvuus - Lihasten elastisuus	<ul style="list-style-type: none"> - Koiran kanssa työskentely eri alkuasennoissa
Hahmottaminen	<ul style="list-style-type: none"> - Ympäristön järjestäminen stabiiliksi toimivammalle puolelle ja koiran asettaminen halvaantuneelle puolelle - Ongelmanratkaisu esim. valjaiden pukeminen ja riisuminen
Tunto	<ul style="list-style-type: none"> - Koira eri osien, kuonon, vatsan, tassujen yms. käsittely - Erilaisten harjojen ja muiden välineiden käyttö
Lihaskiviteetti	<ul style="list-style-type: none"> - Silittäminen, harjaaminen - Tassujen rasvaus, makupalojen anto - Pallopelit koiran kanssa - Eri alkuasentojen hyödyntäminen koko kehon aktivoinnissa
Koordinaatio	<ul style="list-style-type: none"> - Lattialta nousu koiraan tukeutuen - Koiran taluttaminen, stabiloivana välineenä jäykät valjaat ja taluttimet
Aktivointi, kaksikäsinen työskentely, hienomotoriikka	<ul style="list-style-type: none"> - Koiran ohjaaminen - Koiran vesikupin täyttäminen - Makupalarasian hakeminen ja avaaminen - Rasvapurkin avaaminen ja tassujen rasvaaminen
Tasapaino	<ul style="list-style-type: none"> - Koiran kanssa työskentely eri alkuasennoissa - Koiran kävelyttäminen erilaisissa maastoissa ja portaissa
Puhe ja katsekontakti	<ul style="list-style-type: none"> - Koira herättää tarpeen kommunikoida - Koiran ohjaaminen sanallisesti - Koiran huomion saaminen - Katsekontaktin saaminen koiraan
Sosiaalinen kanssakäyminen	<ul style="list-style-type: none"> - Positiivinen erilainen kokemus lisää vuorovaikutusta kuntoutu- jien ja henkilökunnan välillä



Kuva 3. Urpo-koira odottamassa herkkua muistisairaalta asiakkaalta (Kuva: Juulia Lyylyluoma).

Koira-avusteisessa työskentelyssä täytyy ottaa huomioon myös eettinen näkökulma. Koiran hyvinvoinnista täytyy huolehtia niin työssä kuin vapaa-ajallakin. Koira-avusteisen fysioterapian on oltava vapaaehtoista toimintaa, eikä ketään osapuolta saa pakottaa siihen. Koiralla on oltava terapiatilassa oma turvapaikka, johon se voi tarvittaessa mennä. Näin voidaan huomioida, että koirakin tekee työtään vapaaehtoisesti eikä pakotettuna. Koiralla pitää olla tarpeeksi lepo- ja taukoja, sen pitää päästä tarpeilleen ja sillä pitää olla aina raikasta vettä saatavilla. Työn ei kuulu rasittaa koira liikaa. Tämä on huomioitu siten, ettei koira työskentele päivittäin. Työnteon vastineeksi koiran täytyy saada toteuttaa lajilleen tyypillisiä toimintoja kuten käydä metsälenkeillä ja leikkiä toisten koirien kanssa. (Latvala-Sillman 2018, 80–82, 85.)

On tärkeää tutustua eläimiä koskevaan lainsäädäntöön sekä koirien käyttäytymiseen, vaikka olisikin kokenut koiraharrastaja. On hyvä tuntee käytettävä kuntoutuskoira perinpohjaisesti, jotta huomaa, mikäli koira alkaa käyttäytymään epänormaalilla tavalla. Epänormaalin käytöksen taustalla voi olla esimerkiksi stressi tai kipu. (Latvala-Sillman 2018, 80–81, 83.)

Virpi Vesanen toimii terapiakoirakoulutus Keteliinissä muun muassa terapiakoirakouluttajana (Keteliini 2017). Vesasen mukaan on arvioitava, hyötyvätkö asiakkaat eläinavusteisesta työskentelystä, mitä riskejä on olemassa ja miten niihin tulee varautua. Mahdollisia esteitä eläimen käyttämiseen ovat allergiat, eläimien ja ihmisten välillä tarttuvat taudit (zoonoosit), aiemmat kokemukset eläimistä, pelot, kulttuurillinen tausta ja suhtautuminen eläimiin. Asiakkaan aggressiivinen tai impulsiivinen käytös on merkittävä syy eläinavusteisen työskentelyn poisrajaamiselle. (Vesanen 2017.)

On myös testattava, ettei koiralla ole matoja ja tai muita loisia (Fine 2000, 336). Zoonoosien estämiseksi on suositeltavaa, että kuntoutuskoirat kävisivät säännöllisesti eläinlääkärin tarkastuksessa mahdollisten tautien varalta sekä saamassa tarvittavat rokotukset ja loishäädöt asianmukaisesti. (IAHAIO 2018.) Zoonoosit voivat tarttua myös ihmisestä koiraan, joten on tärkeää, että kuntoutuskoira ei työskentele sellaisten asiakkaiden kanssa, joiden kautta koiraan voi tarttua esimerkiksi MRSA-bakteeri. Hyvänä yleissääntönä on, että mikäli fysioterapeutin tarvitsee suojautua kosketuseristyksellä toimiakseen asiakkaan kanssa, ei kuntoutuskoira voi olla kontaktissa asiakkaaseen (Amper 2020).

4 Kysely eläinavusteisesta terapiasta

Vuonna 2018 Haapala ja Suomela-Markkanen teettivät Kelan toimesta kyselyn palveluntuottajille. Kyselyyn vastasi yhteensä 70 henkilöä, jotka työskentelevät eläinavusteisten palvelujen parissa. Kysymyksiä oli yhteensä kahdeksan ja ne etsivät vastausta muun muassa siihen, millä alalla ja missä organisaatiossa henkilö työskentelee sekä mikä on kuntoutusta toteuttavan henkilön kohderyhmä. Eläimiin liittyen haluttiin selvittää, mikä eläin hänellä on ja missä hän kokee eläimen hyödylliseksi, missä haastavaksi sekä miten kuntoutus toteutuu. (Haapala & Suomela-Markkanen 2018.)

Kyselyssä ilmeni, että suurin osa kuntouttajista työskenteli yksityisenä palveluntuottajana ja toiseksi suurin osa olivat Kelan palveluntuottajia. Vähiten

eläinavusteista kuntoutusta oli saatavilla julkisella sektorilla. Kuntoutustyötä tekevistä suurin osa oli fysioterapeutteja. Kuntoutuksen kohderyhmästä suurin osa oli lapsia ja nuoria, vaikka kyselyn perusteella lapsia ja aikuisia oli suunnilleen saman verran. Kyselyn mukaan eläimiä, joita käytetään kuntoutuksessa eniten, ovat koira ja hevonen, joista tuli kyselyssä yhtä monta mainintaa. (Haapala & Suomela-Markkanen 2018.)

Eläinavusteinen kuntoutus oli kyselyn mukaan hyödyllistä sairauksien ja vammojen kuntoutuksessa, kuten esimerkiksi neuropsykologisissa häiriöissä, psykiatrisissa sairauksissa, neurologisissa sairauksissa, kehityksellisissä häiriöissä sekä kommunikaatiota ja vuorovaikutustaitoja heikentävissä sairauksissa. Kyselyyn vastanneet mainitsivat, että eläimiä voidaan käyttää myös kipupotilaiden ja muistisairaiden sekä jännittävien, yksinäisten, ylipainoisten, ja syrjäytyneiden asiakkaiden kanssa. Eläimestä koettiin hyötyä kuntoutuksessa siten, että se saa asiakkaan terapiaa tehostettua asiakkaan innostumisen ansiosta ja eläimen välitön rehellinen palaute voi olla helpompi ottaa vastaan kuin terapeutin. Kuntoutukseen tarvittava motivaatio paranee ja asiakas jaksaa panostaa harjoitteluun enemmän. Joskus eläin tuo kuntoutukseen niin suuren lisän, että lyhyessä ajassa voidaan saavuttaa enemmän tulosta kuin pitkällä kuntoutusjaksolla. Lisäksi sisäänpäin kääntyneet ihmiset voivat harjoittaa sosiaalista vuorovaikutusta eläimen kanssa helpommin. (Haapala & Suomela-Markkanen 2018.)

Kyselyyn vastanneista osa mainitsi, että eläimen käyttäminen motorisen toiminnan harjoittelun yhteydessä, kuten vartalonhallinnan ja tasapainon harjoittamisessa (kuva 4), on motivoivaa ja tehokasta. Eritoten nostettiin esille kävelyharjoittelun luonnollisuus esimerkiksi koiran kanssa. Eläimen kanssa pystyy harjoittamaan huomaamattaan muun muassa hienomotorisia taitoja, silmäkäsikoordinaatiota ja sensomotorista toimintaa. Kyselyssä tuli esille, että eläimen ollessa läsnä on helpompi käsitellä asiakkaalle arkoja asioita, sillä eläin tuo tilaan rauhallisuutta ja se rohkaisee asiakasta antaen onnistumisen kokemuksia. (Haapala & Suomela-Markkanen 2018.)



Kuva 4. Asiakas ohjaa kuntoutuskoira Sisua pyöräyttämään noppaa valitakseen itselleen tasapainoharjoitteen (Kuva: Piia Amper).

Haasteina kyselyssä nousivat esille varsinkin hevostuntoutuksessa pitkät välimatkat, joiden järjestäminen on vaikeaa. Myös kuntoutuksen hintaan liittyy haasteita, sillä eläinavusteinen kuntoutus on kalliimpaa eläimestä koituvien kulujen vuoksi. Lisäksi eläinavusteisen terapian hyödyistä ja tehokkuudesta ei ole kyselyn mukaan tarpeeksi tietoa sosiaali- ja terveydenhuollossa. Kyselyssä nousi esille haasteena eläimen valitseminen ja soveltuvuus työpariksi. Onkin syytä muistaa, että eläinavusteinen kuntoutus vaatii enemmän kuin innostuksen eläimiin. Oman ammatin perusosaaminen tulee olla hallussa ja eläimen soveltuvuus ja koulutus kuntoutusta varten pitää olla riittävää. (Haapala & Suomela-Markkanen 2018.)

Asioita, joita pitää ottaa huomioon eläinavusteisessa kuntoutuksessa, ovat vastaajien mukaan muun muassa eläimen soveltuvuus tehtävään ja ympäristön turvallisuus. Terapeutilla tulee olla kykyä tulkita eläintä eri tilanteissa. Lisäksi eläimen pitää olla hyvin koulutettu ja terapian täytyy tapahtua tilassa, joka soveltuu eläinavusteiseen terapiaan niin asiakkaan kuin eläimen kannalta. Vastauksissa nousivat esille myös eläinavusteisen terapian valvomiseen liittyvät kysymykset, sekä riskikartoitukset ja turvallisuussuunnitelmat. Eläinavusteisessa terapiassa täytyy ottaa huomioon suunnitelmallisuus ja se, että kuntoutuksen tulee olla tavoitteellista. Lisäksi nostettiin esille, että Kelan ja sosiaali- ja terveyshuollon tulisi ottaa selvää eläinavusteisen terapian hyödyistä ja kustannustehokkuudesta. (Haapala & Suomela-Markkanen 2018.)

Kyselyssä eläinavusteisen kuntoutuksen toteutuksesta kerrottiin kuntoutuksen olevan asiakaslähtöistä ja suunnitelman pohjalta laadittua tavoitteellista kuntoutusta. Kuntoutus tapahtuu usein asiakkaan arjen lomassa tai eläimen ympäristössä, kuten hevostallilla. Koiran kanssa työskentelevät toimivat muun muassa omissa toimitiloissaan tai kouluissa. Koiran kanssa terapia voi olla esimerkiksi namupalan antamista, agilityradan suorittamista, kävelyä, koiran silittelyä tai sille juttelua. Terapia on toiminnallista ja siinä painottuu vuorovaikutus. Ennen terapiaa terapeutti tutustuu asiakkaan taustatietoihin ja terapian tavoitteisiin. Terapeutti suunnittelee terapian taustatietojen ja tavoitteiden mukaan sekä opettaa tarvittaessa koiralle uusia tarvittavia taitoja. Kuntoutusjakson jälkeen tavoitteiden saavuttaminen kirjataan ylös ja laaditaan terapiapalaute. Kyselyssä tuli ilmi myös se, että joissain tapauksissa asiakkaiden omat lemmikit olivat tervetulleita terapiaan. Terapiaa pyritään toteuttamaan 6–12 kuukautta, kerran tai kaksi tapaamista viikossa, jotta luottamuksellinen ja tavoitteita tukeva terapia olisi saavutettavissa. (Haapala & Suomela-Markkanen 2018.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää fysioterapeuttien henkilökohtaisia käytänteitä, kun asiakastyöskentelyssä työparina on koira. Opinnäytetyömme

kohderyhmänä toimivat fysioterapeutit, jotka käyttävät koira osana kuntoutusta. Oman oppimisemme tavoitteena oli lisätä omaa tietämystämme koiraavusteisesta fysioterapiasta.

Toteutimme opinnäytetyön toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Toimeksiantaja kokee aiheen tärkeäksi, sillä fysioterapeutteja, jotka käyttävät koira apuna työssään, on hyvin vähän. Tämän vuoksi pyrimme kartoittamaan, kuinka monta kuntoutuskoiraa käyttävää fysioterapeuttia Suomessa työskentelee aktiivisesti, sekä missä päin Suomea he työskentelevät. Tärkeää oli myös selvittää minkälaisia käytänteitä he käyttävät ja kokevat hyödylliseksi, sekä nouseeko tuloksista esiin jotain uutta tai yllättävää. Toimeksiantajan mukaan kuntoutuskoira oppii loputtomasti uutta, kun sille opetetaan työssä vaadittavia taitoja. Opinnäytetyön avulla saimme selville, onko jokin näkökulma jäänyt huomaamatta. Aiheesta on tärkeää saada koottua usean fysioterapeutin ajatuksia ja vertailla ovatko toimintatavat samansuuntaisia. Myös maksajatahoille, omaisille sekä erinäisille verkostoille on hyvä perustella, miksi koira-avusteista fysioterapiaa suositellaan tai miksi osa fysioterapiasta toteutetaan kyseistä menetelmää käyttäen. Lisäksi opinnäytetyö on katsaus pieneen erikoistuneeseen ammattiryhmään, joka ei vielä ole verkostoitunut.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Tutkimuksellinen opinnäytetyö

Tutkimuksellinen opinnäytetyö voi olla kvantitatiivinen eli määrällinen tai kvalitatiivinen eli laadullinen. Opinnäytetyömme mukaili kvalitatiivista linjaa. Kvalitatiivinen ymmärretään yksinkertaisimmillaan aineiston ja analyysin kuvaukseksi sanallisesti, kun taas kvantitatiivinen aineisto esitetään numeraalisesti. Kvalitatiivinen aineisto on pelkistettyä ja ilmaisasultaan tekstiä. Aineisto voi syntyä esimerkiksi erilaisten haastattelujen ja havainnointien mukaan, eli tutkijasta riippuen tai riippumatta, kuten päiväkirjoista, kirjeistä tai muuta tarkoitusta varten luotu materiaali kuten äänitteet. (Eskola & Suoranta 1998.)

Kyselyn ja haastattelun erottelu voi olla joskus haastavaa, mutta on hyvä muistaa, etteivät ne ole täysin synonyymisia keskenään. Kysely määritellään meneteltäväksi, jossa vastaaja on joko valvotussa ryhmätilassa tai kotona ja täyttää itse kyselylomakkeen. Haastattelulla taas tarkoitetaan henkilökohtaisesti ja suullisesti esitettyjä kysymyksiä, jotka haastattelija merkitsee muistiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Koska me emme tavanneet kyselyyn vastaajia henkilökohtaisesti ja vastaaja pystyi toteuttamaan vastaamisen kotonaan, määrittelimme aineistonkeruumenetelmämme kyselyksi.

Tutkimussuunnitelma elää prosessin aikana. Avoin suunnitelma mahdollistaa laadullisen tutkimuksen vaiheiden nivoutumisen yhteen. Tutkimusprosessia ei ole helppo pilkkoa osiin laadullisessa tutkimuksessa, vaan tulkinta jakautuu koko prosessiin. Tästä seuraa, että tutkimussuunnitelmaa ja -ongelmaa joudutaan tarkastelemaan aineiston keruun ohella ja raportin kirjoittaminen voi vaatia alkuperäiseen aineistoon palaamista. (Eskola & Suoranta 1998.)

Laadullisessa tutkimuksessa, nimensä mukaan, tieteellisyyden määrittää laatu, ei niinkään määrä. Usein laadullisessa tutkimuksessa otanta on pieni, jolloin sitä pyritään analysoimaan perusteellisemmin. Otanta laadullisessa tutkimuksessa valitaan käyttötarkoituksen mukaan. (Eskola & Suoranta 1998) Tämän vuoksi laadullisessa tutkimuksessa on erittäin tärkeää, että osallistujilla on mahdollisimman paljon kokemusta tutkittavasta aiheesta. Tällöin aineistoa ei voi kerätä sattumanvaraisilta henkilöiltä, vaan tiedonantajat valitaan harkinnanvaraisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Harkinnanvaraisessa otannassa tutkijan on täytynyt rakentaa vahva teoreettinen perusta, joka ohjaa osaltaan aineiston hankintaa (Eskola & Suoranta 1998).

Kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä voidaan analyysissa hyödyntää sisällönanalyysia. Laadullisen analyysin kulku on usein seuraavanlainen: Ensin päätetään mikä aineistossa kiinnostaa ja tehdään asiasta vahva päätös. Tämän jälkeen käydään aineistoa läpi ja merkitään ne asiat, jotka sisältyvät kiinnostukseen. Merkityt asiat kerätään yhteen muusta aineistosta ja ylimääräiset jätetään pois tutkimuksesta. Kolmannessa vaiheessa aineisto luokitellaan, teemoitellaan

tai tyypitellään. Viimeiseksi vaiheeksi täten jää yhteenvedon kirjoittaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

6.2 Aineistonkeruumenetelmä

Aineistonkeruumenetelmänä käytimme puolistrukturoitua sähköistä kyselyä, sillä halusimme selvittää fysioterapeuttien käytänteitä mahdollisimman tarkasti. Kun haluamme tietää mitä toinen ihminen kokee tai miksi hän toimii tiettyjä toimintatapoja käyttäen, on järkevää kysyä asiaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Puolistrukturoidussa kyselyssä kysymysten muoto ja järjestys on kaikille sama sekä osallistujat vastaavat kysymyksiin vapaasti (Eskola & Suoranta 1996, 65). Kysely toteutettiin sähköisesti Webropol-ohjelmalla ja se sisälsi sekä suljetun että avoimen vastauksen kysymyksiä. Kysely lähetettiin osallistujille suljettujen Facebook-ryhmien sekä sähköpostin välityksellä.

Kokosimme tietoperustan käyttäen kirjalähteitä, sekä netistä löytyviä tutkimuksia. Eläimen vaikutuksia ihmisiin on tutkittu paljon, mutta koiran käyttämisestä osana fysioterapiaa löytyi vain vähän tutkimuksia.

6.3 Aineiston analysointi

Tyypittely on perinteinen keino analysoida aineistoa. Tyypittelyssä aineisto ryhmitellään samankaltaisuuksia etsien. Tyypittelyllä kuvataan aineistoa mielenkiintoisesti, mutta silti taloudellisesti ja se on näin ollen ystävällisempi tapa esitellä aineistoa lukijalle. Muusta joukosta poikkeavat vastaukset nähdään voimavarana ja ne herättävät kiinnostusta. Kvantitatiivisessa analyysissä poikkeavuus vastauksissa koetaan uhkana. (Eskola & Suoranta 1998.)

Tyyppejä voidaan muodostaa ainakin kolmella eri tavalla: autenttinen, yhdistetty ja mahdollisimman laaja tyyppi. Autenttinen tyyppi sisältää yhden vastauksen esimerkkinä laajemmasta aineiston osasta. Yhdistetyssä tyypissä on huomioitu ne asiat, jotka esiintyvät suuressa osassa vastauksia. Mahdollisimman laajassa

tyypissä on olennaista asian loogisuus, vaikka se esiintyisi vain yhdessä vastauksessa. (Eskola & Suoranta 1998.)

Aloitimme aineiston analyysin etsimällä vastauksista samankaltaisuuksia. Tyyppitimme vastaukset luetteloimalla. Teimme jokaiseen kysymykseen määrällisen yhteenvedon samankaltaisuuksista sekä rikastutimme tekstiä myös poikkeavuuksilla. Lopuksi valitsimme vastauksien joukosta suoria lainauksia, jotta lukijalle välittyä fysioterapeuttien käytänteet omin sanoin.

7 Tulokset

Kyselykutsu lähetettiin Facebook-ryhmien sekä sähköpostin välityksellä fysioterapeuteille, jotka käyttävät työssään koira. Kysely on parhaimmillaan voinut tavoittaa arviolta noin 8500 sosiaali- ja terveysalalla työskentelevää henkilöä. Kyselyyn (liite 1) vastasi seitsemän fysioterapeuttia ja vastanneista kaikki olivat naishenkilöitä. Vastaajien ikä oli 28–50 vuotta. Esitiedoissa (taulukko 3) kysyimme, missä fysioterapeutit ovat opiskelleet täydennyskoulutuksen ja suurin osa ilmoitti Jyväskylän JAMK:in koulutuspaikakseen. Muita koulutuspaikkoja ilmeni olevan myös Helsingissä ja Oulussa. Koira-avusteista fysioterapiaa toteuttavat fysioterapeutit työskentelevät Pirkanmaalla, Pohjois-Pohjanmaalla, Keski-Suomessa, Pohjois-Savossa ja Uudellamaalla. Koira on ollut käytössä fysioterapeuteilla noin vuodesta seitsemään vuoteen. Koirarotujen kirjo oli vaihteleva, mutta eniten käytössä oli labradorinnoutajia.

(Rotu). Koira osoittautui jo pentuna rohkeaksi ja ihmisystävälliseksi sekä ahneeksi. Se ottaa mielellään kontaktia vieraisiinkin ihmisiin, joten oli luonnollista käyttää se soveltuvuuskokeessa ja kouluttaa se tehtäviin.

(Rotu). Koira on ollut minulla 5 vuotta ja mietin, olisiko se sopiva koira-avusteiseen työskentelyyn. Kävimme soveltuvuuskokeessa, jossa se todettiin työskentelyyn sopivaksi ja on ollut töissä "harjoittelussa" sen jälkeen.

(Rotu). Piti tulla opaskoira alkujaan. Jäi meille ja (Paikassa X) etsittiin fysioterapeuttia tekemään koira-avusteista fysioterapiaa ja sillä tiellä ollaan.

(Rotu). Valintaa ei tehty koira hankkiessa vaan idea on syntynyt myöhemmin urani aikana huomattaessa koiran potentiaalin.

(Rotu). Koira oli 4v., kun aloitin täydennyskoulutuksen. Pennusta alkaen oli haave koirasta työn parissa, mutta vasta täydennyskoulutuksen, soveltuvuuskokeen ja koiran työkokemuksen avulla selvisi koiran sopivuus. Myös työpaikka ja sopiva asiakaskunta vaikutti asiaan.

(Rotu) valikoitui sopivan aktiivisuustason, koon ja sen perusteella, että puolison perheessä ollut kyseisen rodun edustaja aiemmin.

(Rotu). etsin luotettavan kasvattajan, jolla oli itsellä koira koulussa mukana, kasvattaja on erityisopettaja. Kerroin millaista luonnetta koiralta edellytetään ja hän valitsi pentueesta sopivan yksilön.

Koiran valinta työpariksi tapahtui vastaajien mukaan useimmiten spontaanisti, kun koiran potentiaali koira-avusteiseen työskentelyyn on tullut ilmi vasta myöhemmin. Koira on fysioterapeuttien mukana työpaikalla keskimäärin 1–2 kertaa viikossa, jolloin se tapaa muutaman asiakkaan tai ryhmän päivän aikana. Eräs fysioterapeutti pitää välillä pidempiä taukoja, jolloin koira ei ole mukana.

Taulukko 3. Esitiedot

Vastaajien ikä	28–50 vuotta
Missä olet suorittanut koira-avusteisen kuntoutuksen täydennyskoulutuksen?	Jyväskylässä, Helsingissä ja Oulussa. Koulutukset ovat koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n järjestämiä.
Missä työskentelet tällä hetkellä?	Pirkanmaa, Pohjois-pohjanmaa, Keski-Suomi, Pohjois-Savo ja Uusimaa.
Kuinka kauan olet käyttänyt koira osana fysioterapiaa?	Noin vuodesta seitsemään vuoteen.
Minkä rotuinen koira sinulla on käytössä?	Labradorinnoutaja on eniten käytetty koirarotu. (3/7)
Kuinka usein käytät koira fysioterapiassa?	1–2 kertaa viikossa. (6/7) Harvemmin. (2/7)

Toisessa osassa kyselyämme kysimme fysioterapeuteilta kokemuksia koiran kanssa työskentelystä. Olemme koonneet alle kysymyksien vastauksista tiivistelmät. Lisäksi fysioterapeuttien kokemuksia on tuotu ilmi suorien lainauksien muodossa.

Vastauksista nousi esiin se, että koira-avusteista fysioterapiaa voidaan hyödyntää monenlaisten sairauksien ja vammojen kuntoutuksessa. Erään vastaajan mielestä diagnoosilla ei ole väliä, mutta loput vastanneista nimesivät tarkemmin tiettyjä kohderyhmiä. Diagnoosista riippumatta koiran avulla voidaan motivoida kuntoutukseen. Kyselyssä nousi esille, että koiraä käytetään erityisesti ikääntyneiden, etenkin muistisairaiden (4/7), sekä monenlaisten neurologisten potilaiden (6/7) esimerkiksi CP-vammaisten, AVH-potilaiden sekä Parkinson-potilaiden kanssa. Ikääntyneiden lisäksi koira-avusteista fysioterapiaa toteutetaan myös muilla ikäryhmillä lapsesta aikuiseen. Vastaajat hyödyntävät koiraä erilaisten kehityksellisten häiriöiden (2/7) omaavien muun muassa kehitysvammaisten kanssa. Vastauksista kävi ilmi, että koiraä käytetään myös erilaisten kipupotilaiden (2/7) sekä reuma- ja amputaatiopotilaiden kanssa (1/7).

Diagnoosilla ei ole väliä. Tavoitteena on etsiä asiakkaita, jotka selvästi hyötyvät koirasta eikä fysioterapia välttämättä voisi toteutua muilla keinoin. Esimerkiksi sellainen asiakas, joka ei muuten motivoidu kaksikätsiin harjoituksiin (hemi) tai ei suostu lähtemään ulos ilman koiraä (Alzheimer).

Olen käyttänyt koiraä fysioterapiassa ikääntyneiden parissa. Diagnoosit siis laidasta laitaan, mutta pääsääntöisesti joko jonkin aivotapahtuman jälkitila tai muistisairaus.

CRPS-kipuoireyhtymä, CP, MS-tauti, ALS, Parkinson, hemiplegia, aivovamma, selkäydinvamma, kehitysvammaisuus, reuma, amputaatio.

Neurologiset asiakkaat, ikääntyneet/muistisaira, erityisesti lapset. Monenlaisia harvinaisia neurologisia sairauksia.

Koiran työturvallisuudesta ja -hyvinvoinnista kysyttäessä kävi ilmi, että koiralle on varattu oma lepopaikka (6/7), jossa koira saa olla rauhassa asiakastapaamisten välissä. Asiakkaat opetetaan koiran kanssa työskentelyyn, jotta koiran työturvallisuus säilyy (3/7). Kyselyyn vastaajat kertoivat, että koiraä ei pakoteta terapiatoimintaan (5/7), jos tilanne on liian stressaava tai koira on väsynyt. Te-

rapiatilassa koira saa poistua vapaasti tilanteesta. Koiran kanssa ollaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja sen mielentilaa tulkitaan (5/7). Vastauksista ilmeni, että koira ei oteta terapiaan mukaan, mikäli asiakkaalla on jokin tarttuva tauti tai asiakas vaikuttaa aggressiiviselta (3/7). Lisäksi eräälle koiralle on opetettu pois-käsky, jos terapeutti haluaa koiran pois kuntoutustilanteesta. Koiran turvallisuus on huomioitu työskentelytiloissa (4/7) esimerkiksi lattiat on päällystetty liukuestematoilla, joilla varmistetaan, ettei koira liukastu. Koira-avusteista terapiaa hyödyntävät fysioterapeutit lisäksi tarkistavat, että tilat on käyty huolellisesti läpi esimerkiksi niin, ettei koiran ulottuvilla ole lääkkeitä tai ruokaa. Eräs vastaaja nosti esiin koiran palkitsemisen merkityksen terapiassa osana työhyvinvointia. Yksi vastaajista toi esiin, että koiran kanssa samoissa tiloissa työskentelevät fysioterapeutit on perehdytetty koiran kohtaamiseen ja sen kanssa työskenteleyn. Näin ollen myös muut fysioterapeutit osaavat omalla kohdallaan varmistaa koiran työturvallisuuden neuvomalla omia asiakkaitaan koiran työrauhan säilyttämisessä. Koira ulkoilutetaan muutamia kertoja päivän aikana (5/7), sekä sillä on aina raikasta vettä tarjolla (3/7). Fysioterapeutit varmistavat koirien jaksamisen säännöllisillä vapaapäivillä, jolloin koira saa toteuttaa lajille tyypillisiä tarpeita, jolla tasapainotetaan, ettei työ ole liian kuormittavaa (3/7). Fysioterapeutit pitävät huolen säännöllisistä eläinlääkärikäynneistä sekä mahdollisista rokotuksista ja madotuksista (2/7).

Tarpeen mukaan koiralla on mahdollista pitää taukoa myös ryhmän aikana.

Terapiatilassa koiralla oli aina mahdollisuus poistua tilanteesta, sen ollessa stressaava.

Koira on jatkuvasti valvontani alla, käynneillä koira saa itse valita tekekö töitä vai ei, käyntejä on hyvin vähän viikossa ja päivä ei ole pitkä. Ennen ja jälkeen terapian puolen tunnin huolto. Pitkät huilit, max kaksi asiakasta päivässä ja viisi viikossa. Palkkaus kohdilleen terapian aikana. Ei temppuja, jotka vaarantavat koiran terveyttä. Myös terapian aikana lepotaukoja. Jos koira väsynyt / sairaan oloinen ei lainkaan töihin mukaan.

Laaja kysymys, johon liittyy paljon asioita. Esim.: Koira käy vuosittaisessa lääkärintarkastuksessa, rokotukset ja madotukset on kunnossa, koiralla on lepopaikka työpaikalla, asiakkaat ja tilanteet täytyy suunnitella ja miettiä niin, että on koiralle ja asiakkaalle turvallisia.

Kyselyyn vastanneet fysioterapeutit osasivat nimetä koira-avusteisesta fysioterapiasta sekä hyötyjä että haittoja. Eräs vastaaja koki, että koira-avusteisesta fysioterapiasta on eniten hyötyä asiakkaan harjoittaessa lihasvoima-, liikkuvuus- ja hahmotusharjoitteita. Muina tärkeinä harjoitteina pidettiin myös kaksikäristä toimintaa, hienomotoriikkaa sekä muita yläraajoihin kohdistuneita harjoitteita (3/7). Vastaajien mukaan koirasta on hyötyä harjoitteissa, joissa vahvistetaan liikehallintakykyä kuten tasapainoa ja koordinaatiota (3/7). Vastaukset osoittivat, että koiran avulla voidaan harjoittaa ihotuntoa (2/7), muistia (1/7) ja kommunikointia (1/7). Eräs vastaaja totesi, että koiraa voidaan käyttää apuna kaikissa harjoitteissa. Yksi vastaajista toi esiin myös toiminnanohjauksen harjoittelun sekä multitaskauksen eli monen asian tekemisen yhtä aikaan.

Kaikissa lihasvoimaan ja -liikkuvuuteen, tasapainoon, hahmotukseen, muistiin, kommunikointiin liittyvissä harjoitteissa. Myös liikkumisen pelko ja ihotunnon uudelleen koulutus ovat tärkeimpiä aiheita, joiden vuoksi koira-avusteiseen tullaan. Tekemisen ilo ja onnistumisen kokemukset tulevat kaupanpäällisinä.

Tasapaino-, kaksikärist harjoitteet. Aran kuntoutuksen kanssa toiminta. Taktiiliharjoitteet, käden hienomotoriikka, toiminnanohjauksen harjoittelu. Multitaskaus.

Hyötyjä arvioidessa vastaajat korostivat motivaation kasvun (6/7), kun koiraa käytetään osana fysioterapiaa. Kaikki vastaajat eivät kuitenkaan osaa arvioida kuntoutuksen hyötyjä etenemisen kannalta, koska koiraa ei ole hyödynnetty vielä tarpeeksi pitkiä jaksoja (1/7). Motivaation osalta hyödyt näkyivät kuntoutuksen etenemisen kannalta erityisesti siten, että koira motivoi ja rohkaisee tekemään haastaviakin harjoitteita (3/7) sekä lieventää liikkumisen pelkoa (2/7). Koiran avulla asiakkaan saa harjoittelemaan myös pitkäkestoisemmin ja tehokkaammin (4/7). Erään vastaajan mukaan ulkoiluharjoitukset sujuvat paremmin koiran läsnäollessa. Vastaajat kokivat, että koira keventää ilmapiiriä ja harjoittelu tapahtuu kuin itsestään, asiakkaan huomaamatta koiran kanssa touhutessa (2/7).

Koiran kanssa rohkaistutaan tekemään vaativia harjoitteita, intensiteetti on tehokas ja työtä tehdään huomaamatta. Tämä näkyy tuloksissa.

Asiakkaat motivoituivat jopa itsenäiseen harjoitteluun paremmin, kun terapiaa oli toteutettu ensin koiran kanssa.

Asiakkaat ovat motivoituneempia harjoitteluun ja tekevät haastavampia harjoitteita.

Terapiatilanteet, joissa vastaajat eivät ole huomanneet koiran käytöstä erityistä hyötyä ovat sellaisia, joissa asiakas ei ole motivoitunut koiran kanssa harjoittelusta tai harjoitteet ovat ennemminkin passivoineet asiakasta (2/7). Mikäli asiakas on motivoitunut harjoittelemaan ilman koiraa (3/7), ei sitä käytetä osana fysioterapiaa. Osalle vastaajista ei ole tullut tällaista tilannetta vastaan, että koirasta ei olisi hyötyä (2/7).

Jos asiakas ei motivoidu harjoitteesta tai ns. löydä yhteyttä koiran kanssa. Eli mikäli harjoitteet onnistuvat paremmin ilman koiraa kuin koiran kanssa.

Mikäli kuntoutuja ei ole erityisen kiinnostunut/motivoitunut koiran kanssa harjoittelusta. Tai jos koira ei tuo lisäarvoa kuntoutujan harjoitteisiin.

Ehkä joskus teettänyt sellaisia harjoitteita joissa kuntoutuja on enemmän passiivinen osallistuja. Kuitenkin pääfokus on että kuntoutuja osallistuisi ja olisi aktiivinen.

Kolme vastaajaa ei osannut kertoa, mitkä asiat ovat heidän mielestään vaikuttaneet hyötyihin ja haittoihin. Lopuissa vastauksista hyödyistä ja haitoista ei ollut yhtenäistä vastauslinjausta. Eräs vastaaja muun muassa koki, että hyötyihin vaikuttaa koiran luonne sekä se, onko kuntoutujilla ollut omia lemmikkejä. Yksi vastaajista koki, että sopivien harjoitteiden löytäminen asiakkaalle on vaativaa. Yhden vastaajan mukaan sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyy koiran läsnä ollessa.

– – kosketuksesta nauttivan koirani rauhattomien asiakkaiden terapiaan, jotta he pystyisivät rauhoittumaan terapiassa ja sitä kautta keskittymään paremmin harjoitteisiin.

Se vaatii todella paljon terapeutilta että löytää kuntoutujalle sopivia harjoitteita ja se että saa siihen vielä koiran hyödyksi mukaan on vaikuttanut hyötyihin paljon. Ja varmaan sitten haittoihinkin jos ei ole löytynyt oikeaa tapaa käyttää koiraa.

Kyselyyn vastaajien mukaan erityisesti asiakkaan allergia (5/7) on estänyt koiran hyödyntämisen terapiassa. Asiakkaasta johtuvia esteitä (6/7) ovat olleet myös asiakkaan epäsiisteys, sairaudet, aggressio, koirapelko tai jos asiakas ei ole halunnut koira paikalle. Kotikäynteinä tapahtuvaa koira-avusteista fysioterapiata ei ole voitu toteuttaa, mikäli asiakkaan perheenjäsenellä on ilmennyt allergiaa, asiakkaan koti on likainen tai asiakas tupakoi sisällä. Vastauksista nousseet koirasta johtuvat syyt (2/7) olivat koiran väärä vireystila, kiputila tai sairastuminen. Terapia oli jouduttu keskeyttämään vain kahden vastaajan mukaan. Toinen allergisen reaktion vuoksi ja toinen koiran liian korkean vireystilan vuoksi.

Kuntoutujan sairaalabakteeri tai todella voimakas epäsiisteys. Voimakas allergia - kuntoutuja tahdosta huolimatta. Koiran kiputila tai sairastuminen.

Keskivaikeasti allerginen ihminen on halunnut tulla koira-avusteiseen ja lääkityksistä huolimatta oireet ovat tulleet liian voimakkaiksi, joten terapia on lopetettu etuajassa.

Joskus alkuun ollut yksittäisiä kertoja. Koiran vireystila ollut liian korkea rauhallisiin harjoitteisiin.

Vastaajat kuvailivat mieleenpainuvia kokemuksia positiivisiksi. Kokemukset vaihtelivat subjektiivisuuden vuoksi hyvin paljon, mutta yhteneväisyyksiä oli löydettävissä. Mieleenpainuvimpia kokemuksia olivat esimerkiksi ne tilanteet, jolloin asiakas koki onnistuneensa terapiassa koiran avulla tai ne hetket, kun fysioterapeutti pystyi selkeästi näkemään koira-avusteisen fysioterapian hyödyt. (6/7). Muita mieleenpainuvia kokemuksia kuvailtiin koirien tuomien tunteiden kautta (4/7). Koiran läsnäolo teki vastaajien mielestä fysioterapiasta mielekkäämpää, saamalla asiakkaat iloisiksi ja onnellisiksi. Koira tuotti liikuttuneisuuden tunteita sekä lisäsi fysioterapian mielekkyyttä. Vastaajat toivat ilmi myös asiakkaan motivaation kasvun sekä kuntoutukseen orientoitumisen (3/7). Mieleenpainuvina kokemuksina koettiin asiakkaiden rohkaistuminen vaativampiinkin harjoitteisiin (3/7) sekä muistisairaiden kykyyn tunnistaa ja muistaa koiran omistaja ja koira (2/7). Vastaajat nostivat esille, että rentoutuminen oli asiakkaasta helpompaa (2/7) sekä kivut ja pelot lievittyivät (4/7) koiran ollessa osana kuntoutusta. Myös koiran ja asiakkaan välille syntyvä ainutlaatuinen suhde tuo-

tiin esiin mieleenpainuvina kokemuksina (2/7). Eräs vastaaja koki, että oma toiminta oli rauhallisempaa ja palautuminen parempaa, kun ajatukset voi keskittää tauoilla töiden sijaan koiraan ja sen kanssa ulkoiluun.

Kipukuntoutujat, jotka pelkäävät liikkumista ja kipua, kokevat hurjia onnistumisia koira-avusteisen fysioterapian aikana, kun harjoitteet ovat mielekkäitä ja niihin uppoutuu.

Kerran osastolle mennessä muistisairas asiakas, joka ei ollut puhunut yli vuoteen, kysyi koiralta, että kukas se sinä olet ja mistä olet tullut. Hän puhui siis pitkästä ajasta ja vielä kokonaisista lauseista. Se oli huikea kokemus.

Ne päivät, kun koira on mukana ja toimii työparina, ovat erikoisia päiviä, jotka jäävät itselläkin mieleen. Sitä toimii itse rauhallisemmin ja jaksaa paremmin, *--kun koira on mukana. Tauot on oikeita taukoja, jolloin käy ulkona ja keskittyy koiraan, jolloin työasiat väistävät. Palauduin paremmin päivinä, jolloin koira oli mukana.

– –. Kolmas mieleenpainuva kokemus on hyvin muistisairaasta asiakkaasta (MMSE 9/30), joka aina minut nähdessään muistaa kuitenkin kysyä, missä koira on, jos se ei ole mukana ja ilahtuu aina kovin, kun koira on mukana ja hän pääsee koiran kanssa toimimaan.

Koiran kanssa työskentelyssä vastaajia innostaa erityisesti koiran tuoma ilo terapiaan (4/7). Myös terapiamuodon harvinaisuus ja oman asiantuntijuuden haastaminen lisää työn mielekkyyttä. Vastaajat kuvailevat koiran tekemän työstä monipuolisen ja joka päivän olevan erilainen. Koiran kanssa työskentelyssä innostaa koiran tuomat kyvyt ja mahdollisuudet eri harjoitteisiin. Vastaajat kuvasivat koiran osaavan lukea asiakasta, motivoida harjoitteisiin ja tukea kuntoutusta kehuen onnistumisista. Lisäksi koiran läsnäolo innostaa uusien harjoitteiden keksimiseen ja sitä kautta monipuolistaa terapiaa sekä motivoi myös itse fysioterapeuttia.

Koiran kyky lukea ihmistä on ilmiömäinen. Sitä kannattaa mielestäni hyödyntää terapiassa.

Työn ilo. Asiakkaiden ilo, motivoituminen, hymy, nauru, vilkas keskustelu. Koira vaikuttaa myös työskentelyilmapiiriin ja piristää sitä. Siitä saa itsellekin niin paljon.

Erityisesti lapsiasiakkaiden - mutta myös muiden - motivoituminen harjoitteisiin sekä lapsen ja koiran välille syntyvä uskomaton yhteys ja ystävyys.

8 Pohdinta

Opinnäytetyömme tavoitteena oli löytää keskeisiä tutkimuksia koiran hyödyistä terapiassa ja teettää kyselylomake fysioterapeuteille, jotka käyttävät työssään koira-osana kuntoutusta. Halusimme selvittää fysioterapeuttien henkilökohtaisia käytänteitä koira-avusteisessa fysioterapiassa, kuten millaisista harjoitteista he kokevat eniten hyötyä ja miten hyödyt näkyvät kuntoutuksen tavoitteiden kannalta. Emme kuitenkaan lähteneet kartoittamaan, minkälaisia toimintoja koiralle voi opettaa, sillä satojen toimintojen kirjoittaminen on työlästä vastaajille, ja tämän lisäksi aiheemme olisi venynyt liian laajaksi.

Koemme aiheen ajankohtaiseksi ja tärkeäksi, sillä koira-avusteinen terapia on viime vuosien aikana yleistynyt, mutta koiria käytetään fysioterapiassa edelleen hyvin vähän. Fysioterapeuttien osallistuminen täydennyskoulutuksiin on vähäistä ja osallistujat koostuvat muun muassa opettajista sekä toiminta- että psykoterapeuteista. Kuten toimeksiantajammekin totesi, on tärkeää tuoda esiin koirien tuomia hyötyjä fysioterapiassa. Aikaa kyselyyn vastaamiseen varasimme reilun kuukauden, joka oli mielestämme riittävä aika. Koimme, että liian pitkä vastausaika antaisi vastaajille pitkän pohdinta-ajan, jolloin vastaaminen voisi unohtua.

8.1 Aineistonkeruun ja tuloksien pohdinta

Tutkimusten löytäminen koira-avusteisesta fysioterapiasta oli haastavaa ja eläinavusteiset keinot fysioterapiassa painottuivatkin enemmän ratsastusterapiaan. Muista koira-avusteisuuden muodoista kuten Hali-Koirat, Suomen Karva-Kaverit, lukukoirat ym., löytyi tietoa, mutta edellä mainitut lukeutuvat AAA-toimintaan. Me etsimme tietoa AAT-toiminnasta, johon kuntoutuskoirat sisältyvät. Useassa lähteessä, kuten aiemmissa opinnäytetöissä aihealueen ympäriltä sekä Hautamäen ym. (2018) laatimassa katsauksessa tutkimuskirjallisuuteenkin, todetaan, että eläinavusteinen fysioterapia on kansainvälisesti selvästi alitutkittu aihe. Näin ollen voidaan todeta, että tutkimuksia tarvitaan kyseisestä aiheesta selvästi enemmän. Erinäisiä tiedotusvälineitä selatessa huomasimme,

että koira-avusteinen fysioterapia on kuitenkin tuotu esille vuosittain erittäin positiivisessa valossa.

Opinnäytetyömme tulokset vahvistivat löytämäämme teoretietoa sekä aiempia tutkimuksia eläinavusteisesta terapiasta. Koemme, että fysioterapeuttien näkökulmat olivat hyvin monipuolisia koira-avusteisen fysioterapian hyödyistä. Kyselystämme tulivat hyvin ilmi erilaiset kohderyhmät sekä laaja ikäjakauma, joiden kanssa koira-avusteisuutta voidaan hyödyntää.

Tietoperustaa kerätessämme, tietoa löytyi paljon erinäisten neurologisten sairauksien yhteydessä toteutetusta eläinavusteisesta terapiasta, ja kyselymme vastauksissakin neurologiset sairaudet olivat suuressa roolissa. Lisäksi koiran vaikutusta ihmiseen on tutkittu paljon. Tutkimuksissa ilmeni, että ihmiset kokevat tilanteet turvallisemmiksi, jos läsnä on eläin (Suomi ym. 2016, 140). Opinnäytetyömme tuloksissa fysioterapeutit kokivat koiran läsnäolon vaikuttavan asiakkaisiinsa positiivisesti lisäämällä kykyä rentoutua terapiatilanteessa ja näin ollen voidaan olettaa, että asiakkaat kokevat tilanteet myös turvallisemmiksi.

Tutkimusten mukaan koiran vuorovaikutus kuntoutuksen yhteydessä parantaa uuden oppimista sekä luo helpommin uusia sosiaalisia suhteita (Beetz ym. 2012). Eräs osallistuja vastasi, että asiakkaat motivoituvat itsenäiseen harjoitteluun paremmin ja muistisairaajat asiakkaat muistivat terapeutin koira-avusteisen kuntoutuksen kautta, vaikka edellisestä tapaamiskerrasta olisi kulunut pitkäkin ajanjakso. Vastaajien mukaan koiran läsnäolo lisää kommunikointia ja vuorovaikutustaitoja.

Tutkimuksista ilmeni, että ihmisen ja eläimen välisellä sosiaalisella vuorovaikutussuhteella on todettu olevan myönteinen vaikutus muun muassa kivun hallinnan sekä luottavaisuuden kanssa. (Beetz ym. 2012.) Kyselymme vastauksissa kerrottiin muun muassa, että kipupotilaiden kivut helpottuivat sekä asiakkaat rohkaistuvat ja uskaltavat tehdä haastaviakin harjoitteita koiran kanssa. Paula Leppäsen mukaan merkittävin ero fysioterapiaan ilman koira on se, että koiran kanssa asiakas jaksaa vaativien harjoitteiden lisäksi harjoitella pitkäkestoisem-

min (Leppänen 2013, 151). Vastaajat vahvistivat tätä näkemystä täysin omilla vastaavilla kokemuksillaan.

Käpylän kuntoutuskeskuksessa vuonna 2002 aloitetussa kokeilussa käytettiin kahta labradorinnoutajaa osana fysioterapiaa ja on todettu, että kyseinen rotu on hyvin soveltuva kyseiseen käyttötarkoitukseen (Leppänen 2013, 150). Vaikka sanotaan, että koiran valinta tapahtuu yleensä sattumalta, labradorinnoutaja oli myös kyselyyn vastaajilla eniten käytetty koirarotu.

Mahdollisia esteitä eläimen käyttämiseen ovat allergiat, eläimien ja ihmisten välillä tarttuvat taudit (zoonoosit), aiemmat kokemukset eläimistä, pelot, kulttuurillinen tausta ja suhtautuminen eläimiin. Merkittävä syy eläinavusteisen työskentelyn poisrajaamiselle on asiakkaan aggressiivinen tai impulsiivinen käytös. (Vesanen 2017.) Tärkeää on myös, ettei koiralla ole matoja ja tai muita loisia (Fine 2000, 336). Zoonoosien estämiseksi on suositeltavaa, että kuntoutuskoirat kävisivät säännöllisesti eläinlääkärin tarkastuksessa mahdollisten tautien varalta sekä saamassa tarvittavat rokotukset ja loishäädöt asianmukaisesti (IAHAIO 2018). Kyselyyn vastaajien mukaan erityisesti asiakkaan allergia on estänyt koiran hyödyntämisen terapiassa. Muita asiakkaasta johtuvia esteitä ovat olleet asiakkaan epäsiisteys, sairaudet, koirapelko tai jos asiakas ei halua koiraa paikalle. Koiraa ei oteta terapiaan mukaan, mikäli asiakkaalla on jokin tarttuva tauti tai asiakas vaikuttaa aggressiiviselta. Vastaajat pitivät huolen säännöllisistä eläinlääkärikäynneistä sekä mahdollisista rokotuksista ja madotuksista.

Kyselymme vastaukset olivat samassa linjassa Kelan (2018) teettämän kyselyn kanssa siinä, miten eläintä voidaan käyttää. Emme voi kuitenkaan täysin vertailla teettämäämme kyselyä Kelan kyselyyn, koska me tarkastelimme opinnäytetyössämme vain koiran käyttöä fysioterapiassa. Kelan kyselyssä tarkasteltiin samanaikaisesti useita terapiamuotoja ja erilaisia terapiassa käytettäviä eläimiä koirien lisäksi, kuten hevosia, kissoja ja lehmiä.

Kelan teettämän kyselyn mukaan eläinavusteinen kuntoutus oli hyödyllistä sairauksien ja vammojen kuntoutuksessa, kuten esimerkiksi neurologisissa sairauksissa, kehityksellisissä häiriöissä sekä muistisairaiden ja kipupotilaiden

kanssa (Haapala & Suomela-Markkanen 2018). Saamistamme vastauksista kävi ilmi, että koiraa käytetään samankaltaisten potilaiden kuntoutuksessa kuten muun muassa neurologisissa sairauksissa ja muistisairauksissa. Kommunikoinnin harjoitteet ja sosiaalisen kanssakäymisen vilkastuminen koettiin kyselyymme vastaajien perusteella tärkeäksi ja tämä oli yhteneväinen Kelan teettämän kyselyn vastauksien kanssa eläinavusteisen kuntoutuksen hyödyistä.

Kelan kyselyssä eläimestä koettiin hyötyä kuntoutuksessa siten, että se saa asiakkaan terapiaa tehostettua asiakkaan innostumisen ansiosta ja eläimen välitön rehellinen palaute voi olla helpompi ottaa vastaan kuin terapeutin. Kuntoutukseen tarvittava motivaatio paranee ja asiakas jaksaa panostaa harjoitteluun enemmän. (Haapala & Suomela-Markkanen 2018.) Kuten jo aiemmin todettu, teettämämme kyselyn vastaukset olivat täysin samassa linjassa näiden koettujen hyötyjen kanssa, erityisesti motivaation lisääntymisessä. Myös eläimen välittömään rehelliseen palautteeseen eräs vastaajista totesi näin:

Jos itse kehun asiakkaan suoriutuneet harjoitteita hienosti, eivät he välttämättä sitä usko. Mutta kun koira odottaa pallon lentävän uudelleen tai herkkuja, niin se kertoo asiakkaalle, että hän on onnistunut hyvin. Ja asiakkaat uskovat koiran antaman kehun.

Eläimen kanssa pystyy harjoittamaan huomaamattaan muun muassa hienomotorisia taitoja, silmä-käsikoordinaatiota ja sensomotorista toimintaa. Kelan kyselyssä tuli esille myös se, että eläimen ollessa läsnä on helpompi käsitellä asiakkaalle arkoja asioita, sillä eläin tuo tilaan rauhallisuutta ja se rohkaisee asiakasta antaen onnistumisen kokemuksia. (Haapala & Suomela-Markkanen 2018.) Kyselystämme ilmeni, että koiraa ei otettu osaksi terapiaa, mikäli asiakas tyytyi vain silittelemään koiraa. Koiran silittely voisi kuitenkin jossain tilanteissa olla osa fysioterapiaa, jos se saa tutkimusten ja vastanneiden mukaan ihmisen puhumaan vaikeistakin asioistaan helpommin, jolloin asiakasta pystyttäisiin tarkastelemaan psykofyysisenä kokonaisuutena, eikä vain toimintakyvyn rajoitteiden kautta.

Kyselyyn oli haastavaa saada vastaajia koira-avusteista fysioterapiaa tekeviltä, koska Suomessa heitä työskentelee hyvin vähän. Heitä oli vaikea löytää ja ta-

voittaa. Kysely laitettiin laajasti jakoon Facebook-ryhmien kautta fysioterapeuteille sekä myös spesifimmin suljettuun Koira-avusteinen fysioterapia -ryhmään. Suljetussa ryhmässä on 17 jäsentä, joista kaikki eivät ole aktiivisia toimijoita. Osa ei ole muun muassa käyttänyt koiraansa soveltuvuuskokeessa. Kyselymme on voinut tavoittaa Facebook-ryhmien kautta parhaimmillaan 8500 sosiaali- ja terveysalan henkilöä, mutta emme voi kuitenkaan arvioida, kuinka moni fysioterapeutti kyselyn on nähnyt. Voimme kuitenkin asettaa hypoteesin, että koira-avusteinen fysioterapia ei ole Suomessa vielä kovin tunnettu ja laajalle levittäytynyt terapiamuoto, sillä hakukoneilla etsiessä ei löydy kovin montaa aktiivista toimijaa.

Uskomme kuitenkin toimeksiantajamme kanssa, että kyselymme tavoitti suurimman osan, ellei jopa kaikkia tämänhetkisistä aktiivisista toimijoista. Tarkkaa määrää koira-avusteista fysioterapiaa toteuttavista henkilöistä emme kuitenkaan voi todeta, sillä kaikki eivät ole verkostoituneet valtakunnallisesti, eivätkä kaikki välttämättä ole käyneet koulutusta. Tiedossamme on kahdeksan fysioterapeuttia, joista yksi ei osallistunut kyselyyn vastaamiseen. Seitsemällä vastauksella tietoomme tuli, että kuntoutus sijoittuu samankaltaisiin toimiin jokaisella terapeutilla. Kysymyksestä riippumatta samat asiat toistuivat usein, joten koimme, että kylläntymisen ehdot täyttyivät. Kylläntymisellä eli saturaatiolla viitataan tilanteeseen, jossa samat asiat alkavat toistumaan aineistossa ja näin ollen voidaan olettaa, ettei uusilla vastaajilla ole antaa tutkimukseen enää uutta tietoa (Hirsjärvi & Hurme 2000). Lisäksi on esitetty, että 6–8 vastaajaa on hyvä määrä opinnäytetyöhön, kun ajatellaan työmäärän kohtuullisuutta, kun opinnäytetyö tehdään parityöskentelynä (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Opinnäytetyössä aineiston keruussa tulee usein esiin kysymys, kuinka paljon aineistoa täytyisi olla, jotta työ olisi yleistettävissä ja tieteellisesti edustava. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuitenkin esitetty olevan harjoitustyö, jossa osoitetaan oppineisuutta omalta alalta. Onkin arvioitu, että väitöskirjaa alemmissa opinnäytteissä tieteellisesti merkittäväksi voidaan ilmoittaa tulos, joka on vähemmän kuin yksi sadasta. Tästä näkökulmasta tarkastellen aineiston kokoa ei tule pitää opinnäytetyön merkittävämpänä kriteerinä. Onkin huomattu, kun vertaillaan laadullisia tutkimuksia määrällisiin, aineiston koko on tähän verrattu-

na pieni. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tähän peilaten, onnistuimme hyvin aineiston keruussa ja saimme kattavan määrän vastauksia kyselyymme, vaikka olimmekin aluksi huolestuneita siitä, onko seitsemän vastausta liian vähän.

Vastauksia tarkastellessa huomasimme, että fysioterapeuttien vastaustyypleissä oli huomattavaa eroa. Osa vastasi hyvin laajasti kuvaillen, kun taas osa vain muutamalla lauseella. Pistimme merkille, että laajasti kuvailevat kertoivat niin sanotusti itsestään selviä asioita, kuten sen, että koiralla on oltava aina raikasta vettä tarjolla, kun taas niukasti kuvailevat jättivät tällaiset asiat mainitsematta. Vastaukset olivat kuitenkin hyvin yhteneväisiä keskenään ja niiden vertailu oli helppoa. Tulosten analysointimenetelmä tuotti haasteita, sillä meillä oli selvä näkemys, kuinka halusimme tuoda kyselyn vastaukset esiin opinnäytetyöhömmme, mutta emme osanneet yhdistää näkemystämme mihinkään analysointimenetelmään.

Kysely toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja aihe rajattiin toimeksiantajan tavoitteiden mukaisesti. Webropol-ohjelma oli jo ennestään tuttu opintojen kautta ja totesimme sen hyväksi keinoksi teettää kysely. Olemme myös itse vastanneet useaan opinnäytetyön kyselyyn Webropolia käyttäen ja mieles-tämme se on nopea ja hyvä keino niin tekijälle kuin vastaajallekin. Koemme, että saimme kyselyllä tietoomme juuri ne asiat, joita lähdimme kartoittamaan. Kysely oli sopivan pituinen ja osallistujat jaksoivat vastata kyselyyn kattavasti. Toimeksiantajamme tarkasteli kyselyä ennen sen lähettämistä ja ehdotti vielä pieniä muutoksia ja tarkennuksia.

Ohjaajan rooli opinnäytetyössämme oli tukea ja neuvoa opinnäytetyön oikeaoppisessa raportoinnissa. Lähetimme työme muutaman kerran ohjaajalle tarkasteltavaksi ja kommentoitavaksi. Pyrimme parhaamme mukaan muokkaamaan työtä saamiemme kommenttien mukaan. Olemme myös esittäneet kysymyksiä ohjaajallemme, mikäli joku asia on ollut epäselvää. Loimme kyselymme pohjan yhdessä ohjaajamme kanssa, mutta emme lähettäneet lopullista kyselyä ohjaajalle arvioitavaksi, sillä koimme, että ohjaajallamme oli eri näkemys kyselyn sisällöstä kuin toimeksiantajallamme. Ohjaajamme olisi halunnut kyselyltä

enemmän spesifimpää otetta, jolloin aihe olisi poikennut meidän ja toimeksiantajamme tavoitteesta ja näkemyksistä.

Toteutimme opinnäytetyön toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Toimeksiantaja kokee aiheen tärkeäksi, sillä fysioterapeutteja, jotka käyttävät koira apuna työssään, on hyvin vähän. Aiheesta oli tärkeää saada koottua mahdollisimman usean fysioterapeutin ajatuksia ja vertailla ovatko käytänteet samantapaisia. Tuloksien myötä kävi ilmi, että fysioterapeuttien ajatukset ja toimet kulkivat käsikädessä ja kaikilla oli yhteinen ymmärrys aiheesta. Opinnäytetyömme tulokset voisivat toimia yhtenä keinona perustella, miksi koira-avusteista fysioterapiaa suositellaan tai miksi osa fysioterapiasta toteutetaan koira-avusteista menetelmään käyttäen, viitaten esimerkiksi kuntoutuskoiran tuomiin hyötyihin, kuten motivaation lisäämiseen sekä harjoitteiden mielekkyyteen. Tämän lisäksi opinnäytetyömme lisää tietoisuutta koira-avusteisesta fysioterapiasta ja lisää toivottavasti myös fysioterapeuttien innostusta tähän pieneen erikoistuneeseen ammattiryhmään.

Jos kokoaisimme kysymykset kyselylomakkeelle uudelleen, jättäisimme pois, missä paikkakunnalla ja milloin vastaaja on valmistunut fysioterapeutiksi. Totesimme vastauksia analysoidessamme, ettei tämä tieto ollut relevantti siihen nähden, mitä halusimme tietää. Tarkastelisimme myös kysymysten sisältöä tarkemmin, sillä pari kysymystä olivat hieman samankaltaisia, joten saimme niihin vastaajien tulkinnasta riippuen samankaltaisia vastauksia. Huomasimme tämän vasta vastauksia lukiessamme, joten emme kerenneet vaikuttamaan asiaan.

Olisimme voineet pilotoida kyselymme vielä tarkemmin esimerkiksi lähettämällä keskeneräinen kysely toimeksiantajallemme vastattavaksi ennen lopullisen kyselyn muokkaamista hänen kanssaan. Näin ollen olisimme itse osanneet arvioida, ovatko kaikki kysymykset relevantteja. Kuitenkin toimeksiantajamme olisi voinut ymmärtää kysymykset tarkoittamallamme tavalla. Tästä syystä pilotointi olisi ollut hyvä suorittaa useammalle vastaajalle, jotta olisimme voineet huomata vastauksien tulkinnoissa eroavaisuuksia ja näin ollen olisimme osanneet tarkentaa kysymyksiä. Tässä herää kysymys, että kenelle olisimme voineet pilotoinnin suorittaa sujuvasti niin, että emme olisi menettäneet omasta työstämme otan-

taa, sillä mielestämme kukaan muu ei olisi voinut pilotointia suorittaa, kun vain koiran kanssa fysioterapiaa toteuttava henkilö.

Olemme ehdottaneet jatkotutkimusaiheita koskien spesifimpää lähestymistapaa siihen, miten koira käytetään apuna esimerkiksi eri asiakasryhmissä tai tietyissä harjoitteissa. Tässä opinnäytetyössä emme syventyneet kyseisiin aiheisiin, sillä toimeksiantaja ei kokenut niitä tärkeäksi selvittää.

8.2 Prosessin pohdinta

Aloitimme opinnäytetyöprosessin keväällä 2019, jolloin päätimme opinnäytetyön aihepiiriin. Otimme yhteyttä toimeksiantajaan ja aloimme yhdessä suunnitella opinnäytetyön varsinaista aihetta. Osallistuimme opinnäytetyön ideaseminaariin toukokuussa 2019, jossa työmme aihe koira-avusteisen fysioterapian vaikuttavuudesta vaihtui fysioterapeuttien kokemuksiin koira-avusteisesta fysioterapiasta. Aiheen vaihtuminen ei haitannut kumpaakaan, sillä molempien kiinnostus pyöri koira-avusteisen fysioterapian ympärillä ja olimme valmiita tekemään mitä vain siihen liittyvää, kunhan siitä on hyötyä toimeksiantajalle.

Päätimme tehdä tutkimuksellisen opinnäytetyön kyselyä hyväksi käyttäen, sillä pääosin asuimme eri kaupungeissa, joten esimerkiksi jonkinlaisen toiminnallisen työn tekeminen olisi ollut haastavaa. Kesällä 2019 aloimme kerätä materiaalipankkia kirjastosta löytyvistä kirjoista sekä netistä muun muassa PubMedistä löytyvistä tutkimuksista ja lähteistä. Hakusanoina käytimme muun muassa ”Dog-Assisted Therapy”, ”Koira-avusteinen fysioterapia”, ”Animal-Assisted Therapy”. Syksyllä 2019 muutimme muutamaksi kuukaudeksi saman katon alle asumaan, jotta opinnäytetyön tekeminen olisi helpompaa, eikä vaatisi niin paljon järjestelyjä aikataulullisesti. Yhteinen arki aikataulutti kirjoittamisen puolestamme. Aloimme muokkaamaan opinnäytetyöpohjaan otsikoita ja liitimme materiaalipankista tekstit sopivien otsikoiden alle. Syksyn sekä talven aikana muokkasimme tietoperustaa ja keväällä 2020 tietoperusta saavutti lopullisen muotonsa. Olisimme kaivanneet vielä hieman lisää tietoperustaa tietyistä kirjoista, joita ei kuitenkaan ollut Suomessa lainkaan tarjolla.

Tietoperustaa kootessa pohdimme kyselylomakkeen sisältöä ja lopullinen versio lähetettiin eteenpäin fysioterapeuteille helmikuussa 2020. Varsinaista pilotointia ei kyselylle suoritettu, sillä se toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajamme kanssa hänen toiveidensa mukaisesti. Näin ollen luotimme hänen ammattitaitoonsa sekä antamiin muutosehdotuksiin. Maaliskuussa 2020 aloimme analysoida kyselyn vastauksia. Tulokset olivat kirjattuna työhön puhtaaksi ennen kuin varsinaisen analysointimenetelmä oli nimetty. Myös opinnäytetyön aihe vaihtui vielä fysioterapeuttien kokemuksista käytänteisiin.

Alun perin tavoitteenamme oli osallistua helmikuun opinnäytetyönseminaariin, mutta vuoden alussa totesimme, että aikataulu olisi liian tiukka. Päädyimme siirtämään päivämäärää kahdella kuukaudella ja esitämme opinnäytetyön opinnäytetyönseminaarissa 15.5.2020. Seminaarin jälkeen työhön tehdään tarvittavat korjaukset, mikäli jotain ilmenee. Seminaarin jälkeen teemme kypsyysnäytteen sekä huolehdimme työn lähettämisestä Urgund- järjestelmään ja julkaisemisesta Theseuksessa.

Olemme tyytyväisiä opinnäytetyöhömmä ja erityisesti yhteistyöhön toimeksiantajamme kanssa. Koemme, että olemme antaneet prosessin aikana itsestämme paljon ja työ on kehittänyt meitä. Olemme käyttäneet opinnäytetyöhömmä paljon aikaa ja pysyimme oman osaamisemme rajoissa. Koemme, että työ oli meille juuri sopivan haastava ja antoi meille suuren arvon tulevaisuuden unelmia varten.

8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys ja luotettavuus ovat laadullisessa tutkimuksessa tärkeitä asioita, joista ei tingitä. Metodikirjallisuudessa ei kuitenkaan tästä huolimatta löydy yhtä yhtenäistä tapaa suhtautua kyseiseen teemaan. Se ei kuitenkaan tarkoita, että eettisyys ja luotettavuus olisivat eriarvoisia eri näkökulmissa, se vain on jokseenkin erilainen eri perinteissä. Eettisyys voi olla tekninen ongelma tai periaatteellinen tutkimusta ohjaava lähtökohta ja jokaisessa perinteessä ollaan yhtenäistä mieltä

siitä, että luotettavuus on keskeinen kysymys raportoinnin kannalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Koska kyselyyn vastanneita on niin vähän, on riskinä vastaajien henkilöllisyyden paljastuminen. Koira-avusteista fysioterapiaa toteuttavia fysioterapeutteja toimii Suomessa hyvin vähän, joten emme mainitse tarkkoja paikkakuntia ja yksittäisiä koirarotuja vastaajien anonymiteetin säilymisen vuoksi. Eettisyyden perusta on tutkimuksissa perinteisesti tutkimuskohteen anonymiteetin takaaminen (Eskola & Suoranta 1998). On kuitenkin mahdollista, että vain maakunnan kertomisella anonymiteetti voi kärsiä. Tulokset käsiteltiin puolueettomasti ja emme voineet päätellä vastauksista henkilöllisyyttä, koska vastaukset tulivat anonymisti.

Käytimme raportoinnissa myös suoria lainauksia, sillä sen on esitetty parantavan tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2018). Lainaukset on otettu kysymysten alta satunnaisessa järjestyksessä eikä niitä ole anonymiteetin vuoksi nimetty. Lisäksi fraasit, joista lainauksen sanoja olisi helppo tunnistaa, on sensuroitu (esimerkiksi yksittäisiä koirarotuja ei mainita) tai jätetty käyttämättä. Lainauksilla pyritään todistamaan tutkijan tekemät olettamukset oikeiksi tai ne ovat tutkijan oman pohdinnan pohja (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Tutkimuksissa tarvitaan teoriaperustaa hahmottaakseen etiikkaa, luotettavuutta ja tutkimuskokonaisuutta ylipäättään (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tietoperustaan pyrimme etsimään mahdollisimman laajasti tietoa eri lähteistä ja yritimme etsiä tutkimuksia, jotka olisivat mahdollisimman tuoreita, jotta se tukisi opinnäytetyömme luotettavuutta. Olemme laatineet kyselylomakkeen teoriatiedon pohjalta, jotta vastaajat vastasivat niihin asioihin, joita halusimme tutkia ja näin ollen aineisto pysyi helposti käsiteltävänä. Lisäksi, jotta opinnäytetyömme olisi luotettava, korostimme kyselymme saatetekstissä mahdollisimman kuvailevia vastauksia henkilökohtaisen kokemuksen pohjalta sekä vastaamisen tärkeyttä kaikilta koira-avusteista fysioterapiaa toteuttavilta.

Tulos voidaan määritellä luotettavaksi eli reliaabeliksi kolmella erilaisella tavalla. Yhden esimerkin mukaan tulos voidaan todeta reliaabeliksi, mikäli kaksi arvioijaa päätyy samaan tulkintaan. (Hirsjärvi & Hurme 2000.) Opinnäytetyömme tu-

lokset ovat suhteellisen reliaabeleita, sillä me molemmat päädyimme vastauksien tulkinnoista samaan tulokseen. Myös lukijat voivat arvioida tuloksiemme luotettavuutta vertailemalla suoria lainauksia tuotettuun tekstiin. Kuitenkin tämänkaltaisissa kirjallisissa vastauksissa voi helposti tulla väärinymmärryksiä tulkinnoissa.

8.4 Ammatillinen kasvu

Valitsimme opinnäytetyön aiheen kiinnostuksen, mutta myös sen vuoksi, että se on mielestämme ajankohtainen ja tärkeä. Molemmilla on tulevaisuudessa haaveena toteuttaa itse koira-avusteista fysioterapiaa, joten tästä aiheesta opinnäytetyön kirjoittaminen mahdollisti menetelmään tutustumisen tarkemmin ja syvällisemmin. Olemme ottaneet jo koulutuksen aikana koirat mukaan yksilö- ja ryhmätapaamisiin, joista innostus ja mielenkiinto kyseistä aihetta kohtaan syvenivät entisestään. Toinen meistä on jo kertaalleen hakenut koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n täydennyskoulutukseen.

Tämä opinnäytetyö oli molempien ensimmäinen laajempi tutkimustyö. Opinnäytetyö vaati pitkäjänteisyyttä ja joustavuutta. Aluksi opinnäytetyömme eteni omalla painollaan ja kivuttomasti, koska asuimme osan ajasta yhdessä. Vasta lopuksi yhteisen aikataulutuksen tärkeys korostui, kun siirryimme etäyhteyden käyttöön. Koemme, että opinnäytetyöhön valmistavat kurssit eivät antaneet meille tarpeeksi eväitä työn tekemiseen ja opinnäytetyön prosessin ohjeet olivat mielestämme sekalaiset. Myös koulun sisällä ohjaajilta ja opettajilta puuttui yhtenäinen linjaus opinnäytetyön prosessin etenemisen suhteen ja tämä tuotti meille ylimääräistä päänsäivää.

Opimme kirjoittamisen aikana paljon koira-avusteisesta fysioterapiasta ja erityisesti siitä, minkälaisen asiakasryhmien kanssa koira voidaan hyödyntää. Kehityimme molemmat tieteellisen tekstin kirjoittamisessa ja pystyimme hyödyntämään todella monipuolisesti tiedonhankintataitojamme, joita olemme kehittäneet koko opintojemme ajan. Kuitenkin lopussa haasteita tuotti erityisesti lähteiden löytyminen muun muassa luotettavuuden ja eettisyyden kuvaamisesta, sillä

tämänhetkisen pandemian (COVID-19) vuoksi kirjastot ovat sulkeneet ovensa. Tämän vuoksi pystyimme käyttämään vain netistä löytyviä lähteitä, kuten e-kirjoja. Käytimme aktiivisesti Ellibs Libraryä ja haastavuutta tuotti se, että seuraava mahdollinen laina-aika saattoi olla tärkeissä kirjoissa vasta toukokuussa, jolloin opinnäytetyön kuului olla täysin valmis.

Parityöskentely sujui mielestämme erinomaisesti, sillä olemme samanhenkisiä ja täydennämme hyvin toisiamme. Tämän vuoksi työnjako oli helppoa. Molemmat panostivat tekstin tuottamiseen ja tarkastivat toistensa jälkiä, eli jokaisessa lauseessa on käytetty vähintään kahta näkökulmaa ja olemme muokanneet lauseita yhteistuumin selkeämmiksi kokonaisuuksiksi. Opinnäytetyössä onkin positiivista se, että parin saa valita itse oman mieltymyksen mukaan. Näin ollen ei synny niin helposti konflikteja esimerkiksi näkemysten ja työskentelytapojen suhteen. Pandemian sekä työharjoittelujen vuoksi yhdessä työskentely siirtyi täysin etänä käytettäviin menetelmiin, mutta onneksemme etätyöskentely sujui mutkattomasti.

Koemme, että ammatillisesti meitä kasvatti eniten yhteistyö toimeksiantajamme kanssa. Kun työ tehdään jollekin taholle, ei riitä vain parityöskentelyn yhteisymmärrys, vaan työskentelyssä kuuluu ottaa huomioon myös toimeksiantajan mielipiteet ja ajatukset. Olimme yhteydessä toimeksiantajaamme niin viesteillä kuin puheluilla. Mielestämme yhteistyö sujui toimeksiantajan kanssa erittäin hyvin ja hän toimi suurena tukena koko työme ajan. Tärkeintä meille oli täyttää toimeksianto ja tehdä opinnäytetyöstä käytettävä. Toimeksiantajan mukaan olemme pitäneet sovitusta aikataulusta kiinni ja viestintä on ollut ripeää sekä informatiivista. Toimeksiantaja kokee meidän olevan yhteistyö- ja neuvottelukykyisiä työskentelijöitä. Hänen mielestään olemme hankkineet työtä varten laajasti tietoa, ja teoriaosuudesta hän oppi runsaasti uutta historiallisesta aspektista.

Koemme, että tämän työn jälkeen osaisimme toteuttaa laadukkaamman tutkimuksellisen opinnäytetyön. Osaisimme käyttää laadukkaammin aineistonkeruuta ja analysointimenetelmiä sekä näin ollen tuottaa syvällisempiä tuloksia ja pohdintoja. Mielestämme kyseinen opinnäytetyö on ensimmäiseksi tutkimus-

liseksi työksi hyvin onnistunut sekä vastaa täysin toimeksiantoa. Vaikka olimme epävarmoja opinnäytetyöprosessista, olemme kuitenkin tyytyväisiä lopputulokseen, sillä opinnäytetyöstämme tuli täysin meidän näköisemme ja sisällöltään vastaa juuri siihen, mitä halusimmekin tietää.

8.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Koira-avusteinen fysioterapia toimii hyvin asiakkaiden motivoimiseen haastavissakin harjoitteissa. Harjoitteita jaksetaan tehdä pitkäkestoisemmin koiran osallistuessa kuntoutukseen. Yleisimmin koira-avusteita kuntoutusta käytetään muistisairaiden ja neurologisten asiakkaiden kanssa. Koira ei käytetä osana fysioterapiaa, jos asiakas on motivoitunut harjoittelemaan ilman sitä tai eläin vain passivoi asiakasta. Koiran käyttämistä estää suurimmaksi osaksi asiakkaiden allergia. Eniten koira-avusteisessa fysioterapiassa terapeutteja innostaa koiran tuottama ilo, työpäivien jaksottuminen lenkkien avulla ja se, että jokainen terapiakerta on erilainen koiran kanssa.

Koiran työhyvinvoinnista huolehditaan hyvin laaja-alaisesti normaalin perushuolenpidon lisäksi. Kuntoutuskoiralle on varattu työpaikalle oma lepopaikka ja terapian aikanakin se saa poistua omalle paikalle lepäämään. Koira ei työskentele asiakkaiden kanssa, joilla on esimerkiksi tarttuva tauti tai aggressiivisuutta. Keskimäärin koira työskentelee pari kertaa viikossa ja työpäivät ovat lyhyitä, noin 2–4 terapiatuokiota päivässä.

Koemme, että opinnäytetyömme merkitys fysioterapian kehittämiseen on tuoda koira-avusteista fysioterapiaa enemmän julki. Aiheita on tutkittu vähän ja mielestämme olisi tärkeää saada lisää tutkimustietoa ja tieteellisiä julkaisuja koira-avusteisesta fysioterapiasta. Suomen rajojen sisällä olisi tärkeää verkostoitua, koska monilla muilla ammattiryhmillä on enemmän toimijoita ja verkostoitumista sekä aktiivista ryhmäytymistä ammattitaidon syventämistä ajatellen.

Tuloksilla oli suuri merkitys toimeksiantajalle, koska hänelle oli tärkeää tietää muiden käytänteistä ja linjaavatko omat käytänteet muiden kanssa. Oli hyvä

myös huomioida, onko jotain jäänyt huomaamatta omassa toiminnassa, mitä muut saattaisivat käyttää. Lisäksi tulokset ovat merkityksellisiä, kun perustellaan koira-avusteista fysioterapiaa esimerkiksi asiakkaan läheisille. Tulokset vastasivat opinnäytetyön tavoitteeseen.

Jatkotutkimukseksi voisimme ehdottaa spesifimpää lähestymistapaa, jossa otettaisiin tarkasti selvää esimerkiksi, kuinka fysioterapeutit laativat erilaisia harjoitteita asiakkailleen koira apuna käyttäen tai miten harjoitteita käytetään jonkin tietyn asiakasryhmän kuntoutuksessa. Tärkeää on kuitenkin ottaa huomioon jatkotutkimusaihetta kehitellessä ja rajatessa, että kuntoutuskoiralla voi olla samoja toimintoja ja niiden kirjoittaminen auki on vastaajille hyvin työlästä. Tästä syystä olisi hyvä rajata tutkimusaihe esimerkiksi vain tasapainoharjoitteisiin. Huomioitavaa kuitenkin on, että ne koira työssään käyttävät fysioterapeutit, jotka eivät teetä tasapainoharjoitteita asiakkailleen eivät vastaisi kyselyyn.

Lisäksi voisi kerätä kokemuksia asiakkailta, miten he kokevat koira-avusteisen kuntoutuksen ja verrata niitä fysioterapeuttien kokemuksiin. Mielenkiintoista olisi myös nähdä, tuleeko koira-avusteinen fysioterapia lisääntymään ja mahdollisesti levittäytymään muutaman vuoden sisällä laajemmalle alueelle.

Lähteet

- Abbud, G. Janelle, C. & Vocos, M. 2014. The use of a trained dog as a gait aid for clients with ataxia: a case report. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24719506>. 12.5.2020.
- Amper, P. Fysioterapeutti. Tutoris Erikoiskuntoutus. 23.3.2020
- Avustajakoira ry. 2020. Avustajakoiran tehtävä. <https://avustajakoira.yhdistysavain.fi/avustajakoirista/avustajakoiran-tehtava/>. 27.4.2020.
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrschal, K. 2012. Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions: The Possible Role of Oxytocin. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3408111/>. 11.12.2019
- Bradshaw, J. 2013. Koiruus: tiede auttaa ymmärtämään koiraasi. Juva: Gemm Oy
- Bustad, L. 1980. Animals, Aging and the Aged. https://books.google.fi/books?id=S7hZy_U4hl4C&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. 12.5.2020.
- Champagne, A. Gagnon, DH. & Vincent, C. 2016. Comparison of Cardiorespiratory Demand and Rate of Perceived Exertion During Propulsion in a Natural Environment With and Without the Use of a Mobility Assistance Dog in Manual Wheelchair Users. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26945223>. 12.5.2020.
- Crawford, J.J. & Pomerinke, H. 2003. Therapy pets: The animal-human healing partnership. Prometheus books.
- Dotson, M.J. & Hyatt, M. 2008. Understanding dog-human companionship. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0148296307002214>. 11.12.2019.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus. E-kirja.
- Fine, A. 2000. Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for practice.
- Frankel, R. 2014. War dogs: Tales of Canine Heroism, History, and Love. E-kirja 16.1.2020.
- Frydenborg, K. 2005. Animal Therapist. <https://books.google.fi/books?id=Enx260Gj1N0C&printsec=frontcover&dq=Animal+Therapist&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKEwilqtCr3snoAhXOIYsKHVrCBAkQ6AEIJzAA#v=onepage&q&f=false>. 12.5.2020.
- Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Kysely eläinavusteisesta terapiasta. https://www.kela.fi/documents/10180/751941/el%C3%A4navusteinen_terapia.pdf/c55d1afe-99e4-4df3-8fda-2b1426d08785. 28.5.2019.
- Hautamäki L., Ramadan F., Ranta P., Haapala E. & Suomela-Markkanen T. 2018. Eläinavusteinen terapia, Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita_140.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 23.11.2019.

- Hawkins, R.D. & Williams, J.M. 2017. Childhood Attachment to Pets: Associations between Pet Attachment, Attitudes to Animals, Compassion, and Humane Behaviour. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5451941/#B50-ijerph-14-00490>. 13.12.2019.
- Hoffmann, A., Lee, A.H., Wertenauer, F., Ricken, R., Jansen, J.J., Gallinat, J. & Lang, U.E. 2009. Dog-assisted intervention significantly reduces anxiety in hospitalized patients with major depression. *European journal of integrative medicine*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876382009000419?via%3Diidhub>. 4.12.2019.
- Ikäheimo, K. 2013. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House. 1.
- International Association of Human-Animal Interaction Organizations. 2018. http://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2018/04/iahaio_wp_updated-2018-final.pdf 10.12.2019.
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2019. https://amp.jamk.fi/asio/lyhytkurssi/kurssitiedostot/jamk/esite_k19.pdf 12.12.2019.
- Kahilaniemi, E. 2016. *Eläinavusteinen interventio*. Tampere: Viestipaino.
- Kaminski, J. Hynds, J. Morris, P & Waller, B.M. 2017. Human attention affects facial expressions in domestic dogs. <https://www.nature.com/articles/s41598-017-12781-x>. 4.12.2019.
- Kennelliitto 2019. <https://www.kennelliitto.fi/koirat/hyotyekoirat/henkilokohtaiset-hyotyekoirat/kasvatus-ja-kuntoutuskoirat> 3.7.2019.
- Keteliini 2017 <http://www.keteliini.fi/index.php?page=kouluttaja>. 14.1.2020.
- Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä Ry <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/kasvatus-ja-kuntoutustyo/>. 3.7.2019.
- Langinvainio, H. 2016. Hyvää elämää koiran kanssa – Koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Suomen kennelliiton julkaisuja 2/2016. <https://www.kennelliitto.fi/files/hyvaa-elamaa-koiran-kanssa-koiran-vaikutuksesta-koiranomistajan-hyvinvointiin-ja-onnellisuuteen-2016>. 4.12.2019.
- Latvala-Sillman, P. 2018. *Työparina koira*. Hansaprint Oy: Sanasilta Oy.
- Leppänen, P. 2013. *Koira-avusteinen fysioterapia*. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki. Solution Models House, 150-156.
- Levinson, B. 1962. The dog as a co-therapist. *Mental Hygiene*. <https://psycnet.apa.org/record/1963-01441-001> 12.5.2020.
- Martin-Lemoyne, V., Gagnon, D.H., Routhier, F., Poissant, L., Tousignant, M. Corriveau, H. & Vincent, C. 2016. To What Extent Can the Use of a Mobility Assistance Dog Reduce Upper Limb Efforts When Manual Wheelchair Users Ascend a Ramp? <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26540735>. 12.5.2020.
- Morrison, M. 2017. Health Benefits of Animal-Assisted Interventions. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1533210107302397>. 12.5.2020.
- Odendaal, J.S.J. 2000 Animal – assisted therapy – magic or medicine? *Journal of psychosomatic research*.

- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399900001835?via%3Dihub>. 4.12.2019.
- Pichot, T. 2012. Animal- assisted brief therapy – A solution- focused approach. New York: Taylor & francis Group.
- Rondeau, L., Corriveau, H., Bier, N., Camden, C., Champagne, N. & Dion, C. 2010. Effectiveness of a rehabilitation dog in fostering gait retraining for adults with a recent stroke: a multiple single-case study. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20871145> 16.5.2020.
- Salpaus koulutuskeskus. 2019. <https://www.salpaus.fi/koulutusesittely/ammattimainen-koira-avusteinen-toiminta/> 12.12.2019.
- Suomen terapiakoirakoulu. 2019. <http://suomenterapiakoirakoulu.com/utbildningsprocess/> 12.12.2019.
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Raamatutrukikoda.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Tammi. E-kirja.
- Tutoris Erikoiskuntoutus 2020. <https://www.erikoiskuntoutus.fi/palvelut/fysioterapia/koira-avusteinen-fysioterapia/> 1.4.2020.
- Velde, B. P., Cipriani, J. & Fisher, G. 2005. Resident and therapist views of animal-assisted therapy: Implications for occupational therapy practice. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1440-1630.2004.00442.x> 10.12.2019.
- Vesanen, V. 2017. Eläinavusteisen työskentelyn muodot. http://www.gcsatakuntasamk.fi/sites/default/files/tietopankki_tiedostot/elainavusteisen_tyoskentelyn_muodot.pdf. 18.3.2020.

Kysely koira-avusteisesta kuntoutuksesta

Tämän haastattelun tarkoituksena on saada kattava kuva fysioterapeuttien henkilökohtaisista kokemuksista koira-avusteisesta fysioterapiasta opinnäytetyötämme varten. Koira-avusteisella fysioterapialla tarkoitetaan tässä tutkielmassa terapiakoiran käyttöä kuntoutuksen apuna. Vastaamalla kyselyyn pystyt lisäämään tietoisuutta koira-avusteisen kuntoutuksen hyödyistä.

Haastatteluun vastaaminen vie arviolta noin 20 minuuttia. Pyydämme teitä vastaamaan kysymyksiin omia henkilökohtaisia kokemuksia käyttäen, mahdollisimman kattavasti kuvaillen. Haastattelun aineistoa säilytetään luottamuksellisesti, eikä henkilötietojasi luovuteta eteenpäin. Aineistosta saadut tulokset raportoidaan huomioiden anonymiteettiä, eikä sinua tai työpaikkaasi voida niistä tunnistaa. Haastatteluun vastaaminen on vapaaehtoista. Kysely on auki perjantaihin 13.3.2020 saakka.

Esitiedot

1. Ikä ja sukupuoli
2. Missä olet opiskellut fysioterapeutiksi ja milloin olet valmistunut?
3. Missä olet suorittanut koira-avusteisen kuntoutuksen täydennyskoulutuksen
4. Missä kunnassa/kaupungissa työskentelet tällä hetkellä?
5. Kuinka kauan olet käyttänyt koira osana fysioterapiaa?
6. Minkä rotuinen koira sinulla on käytössä ja miten koiran valinta tapahtui?

Tässä osiossa kysymme kokemuksia työstäsi

7. Millaisten diagnoosien omaavien asiakkaiden kanssa käytät koira?
8. Kuinka usein käytät koira fysioterapiassa?
9. Miten huolehdit koiran työturvallisuudesta tai työhyvinvoinnista?

10. Millaisissa harjoitteissa koet koira-avusteisesta fysioterapiasta olevan eniten hyötyä?
11. Miten hyödyt näkyvät kuntoutuksen etenemisen kannalta?
12. Millaisissa tilanteissa et ole huomannut hyötyä koiran käytöstä fysioterapiassa?
13. Mitkä asiat ovat mielestäsi vaikuttaneet hyötyihin/haittoihin?
14. Mitkä asiat ovat estäneet koiran hyödyntämisen fysioterapiassa?
15. Onko ollut tilanteita, joissa koira-avusteinen terapia on pitänyt keskeyttää? Miksi?
16. Kerro omia mieleenpainuvia kokemuksia/tapahtumia, kun työparina on ollut koira